فكرة للمصول على الموادة الموتية منهج حياتي مختصر لمن أراد العيش بسعادة ونجاح

I-Rashed Center

حيث التغيير يبدأ من الداخل Where Change Starts Within

ALRAYAH



د. صالاح صالح الراشد





حيث التغيير بيدا من الداخل Where Change Starts Within



توزيع







aligama gganl

شركة فرانشايز الراشد ®







4 36 36 19

266 56 48

الكسيريت 2 666 206

الدار البيضاء 860 200

(021) 550 450

10020 I.S.B.N

د. صلاح صالح الراشد

Declaration () O of Declaration (policy) Joseph Declaration

الكويت ٢٠١٠

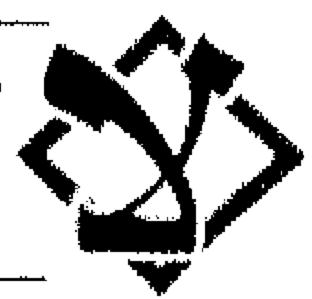
جميع الحقوق محفوظة ٢٠١٠ م







يجوز تصوير أو نقل أو توزيع أو نشر هذة الاادة بأي طريقة إلا بموافقة خطية من شركة فرانشايز الراشد



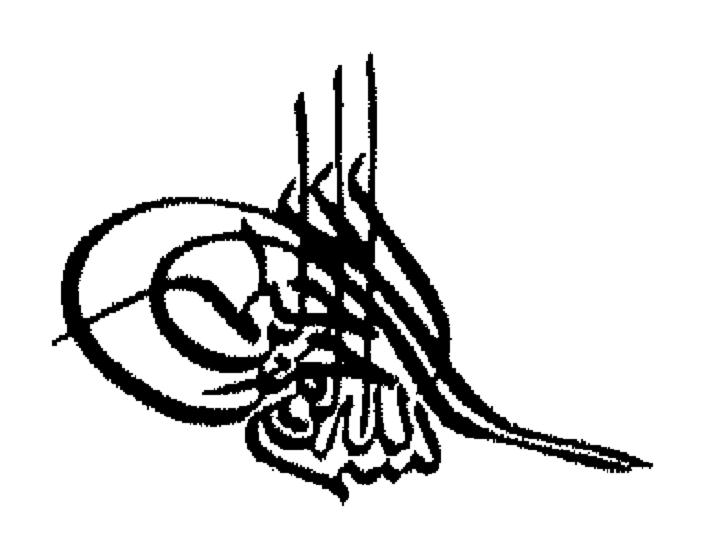
ص.ب:5415 حولي 32085 دولة الكويت

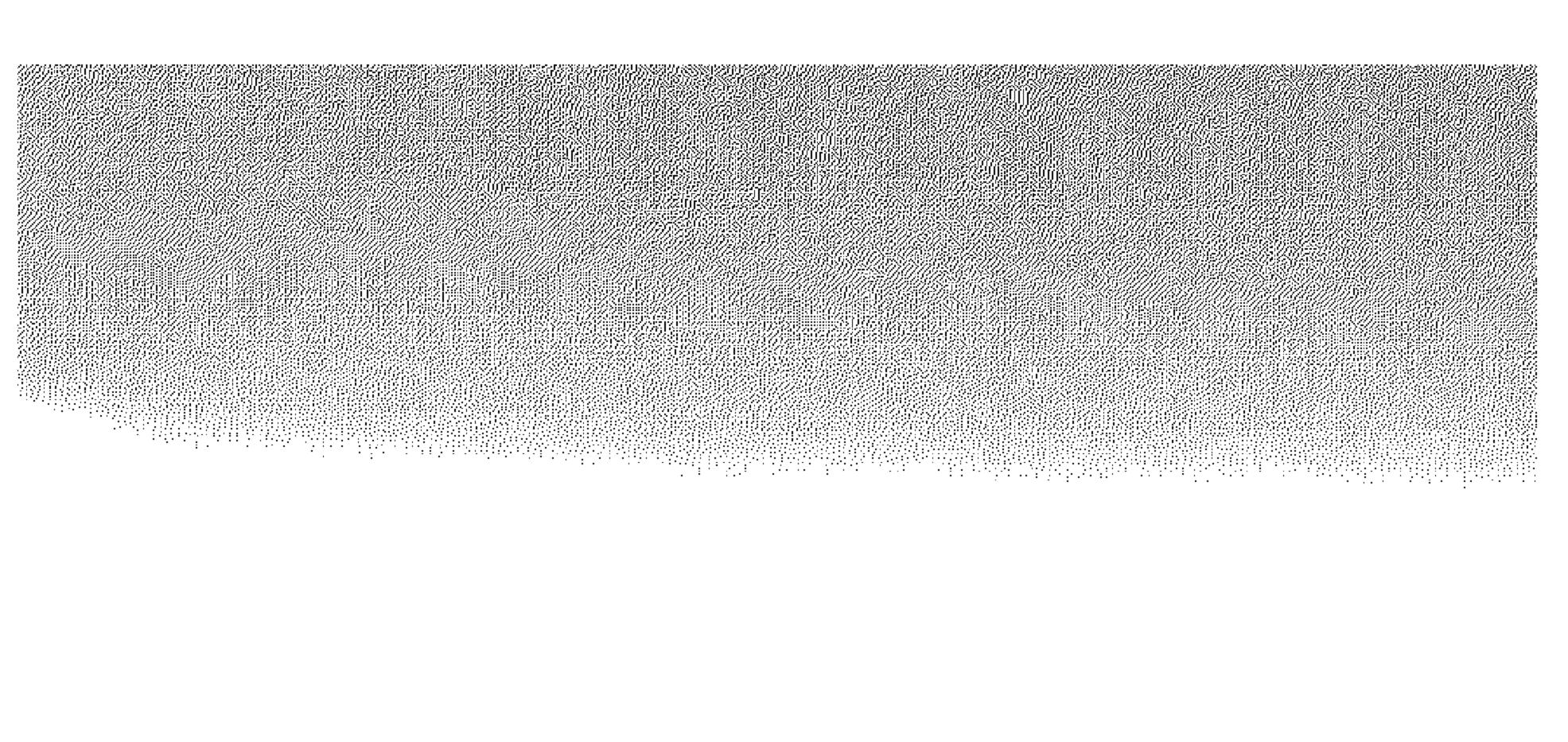
لو كانت هذة النسخة التي تمتلكها غير شرعية، فهنالله فانون من الشوانين الكونية سبعهل ضدلت. فاحرص دانها على النسخة الأصلية والمشرعية المدعمة بالبركة والمال الحلال، أي عمل غير مشروع هو إلى الأذية أقرب منه إلى الفائدة

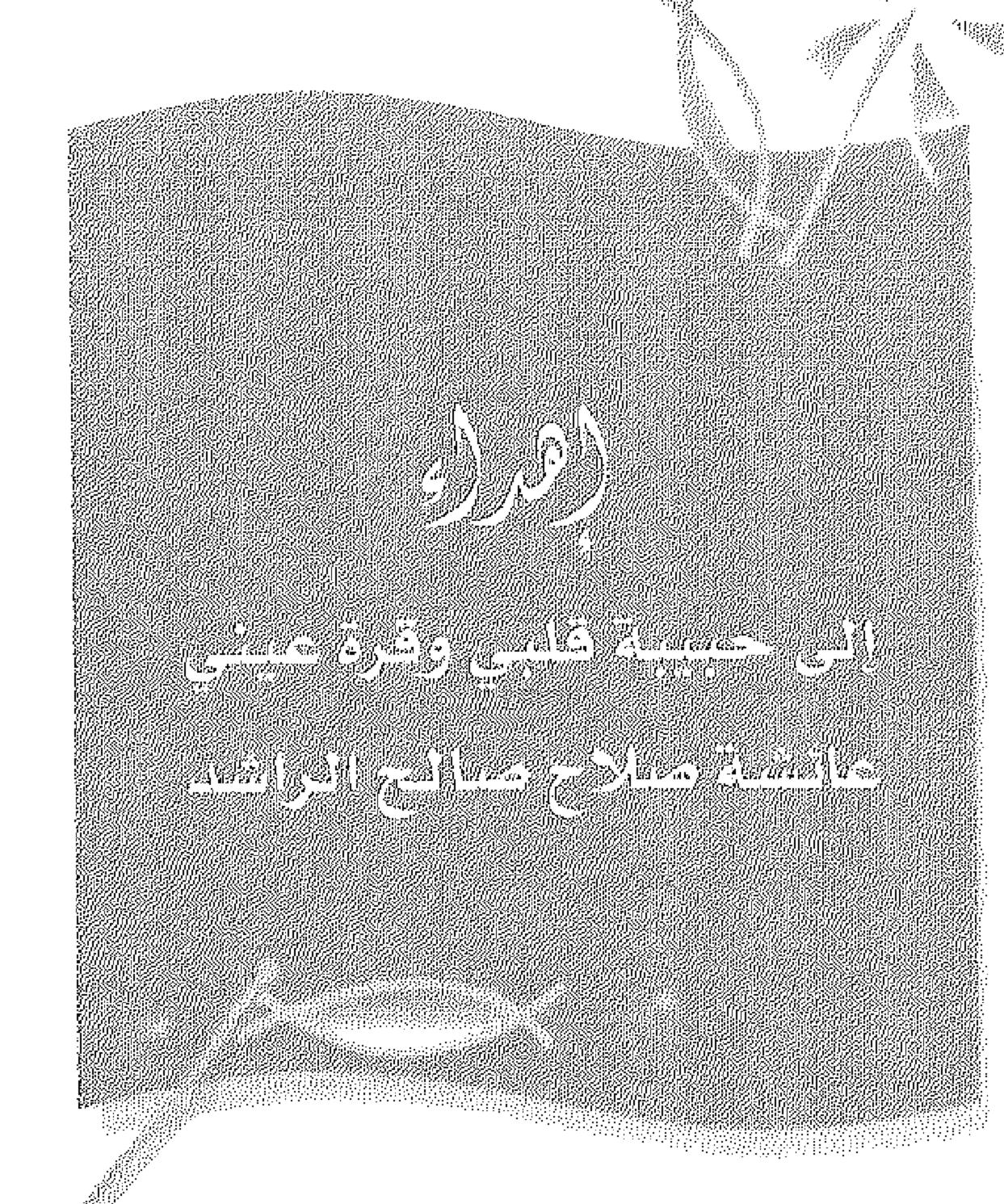
١٠٠ فكرة للحصول على السعادة الحقيقية	استهم الكتاب
د. صلاح صالح الراشد	المؤلف
10 * 15	مقاس الكناب
۲ لون	عبدد الألبوان
2009 / 24131	رقم الإيداع
978 - 977 - 426 - 047 - 6	الترقيم الدولي

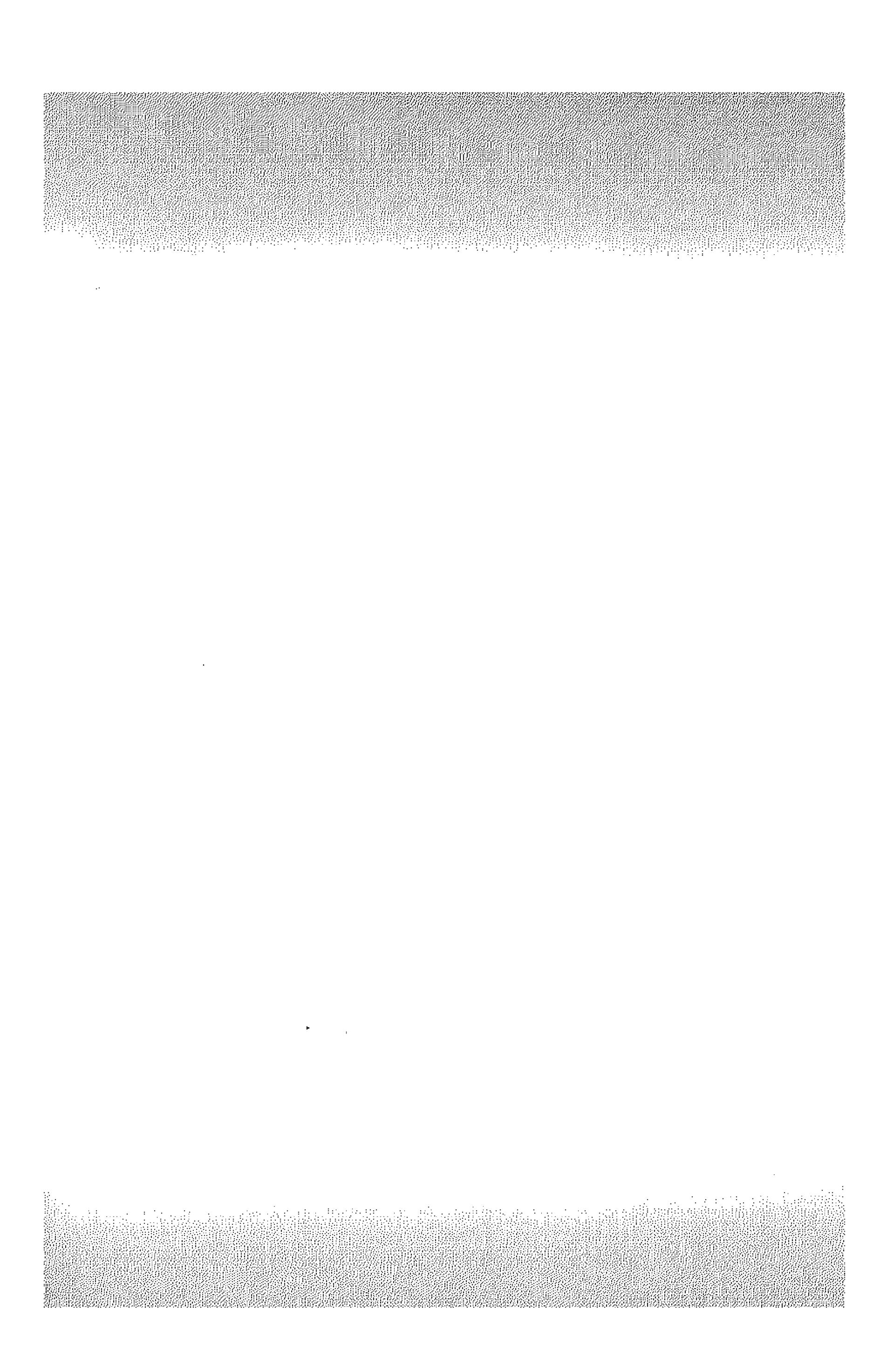
(00202)33026637نة، (00202)33446727نة،

92 ش احمد عرابي - المهندسين - الجيزة - جمهورية مصر العربية 92 www.alrashed.net center@alrashed.net









لا شك أننا جميعاً ننشد السعادة، على الأقل، في غالب الأوقات، ولا شك أن هناك أناساً سعداء، وآخرين غير ذلك، وهو أمر نلحظه في حياتنا اليومية، كما أننا نكون أحياناً سعداء وأحياناً غير ذلك.

- ما الذي يجعل البعض سعداء، وآخرين تعساء؟
- ما الذي يجعلنا بعض الأحيان سعداء وأحياناً أخرى على غير ذلك؟
- كيف نستطيع أن نفهم معاني السعادة وصفاتها
 حتى نحققها متى نشاء؟
 - ما صفات الإنسان السعيد؟
 - ما القناعات والأركان الرئيسية للسعادة؟
- هل هناك تطبيقات عملية للحصول على السعادة؟ إن هذا الكتيب إجابة لهذه الأسئلة المهمة والتي سوف تلحظها من خلال الأفكار الموجودة فيه.

■ كيف تستفيد من هذا الكتيب بحد أقصى؟

- العقل التقبل أفكار جديدة، إن العقل المغلق لا يتطور، و«الخارطة ليست الحدود»، أي إن ما في عقلك ليس بالضرورة صحيحاً، خاصة إذا كانت حياتك ليس على النهج الذي تريد، لذا فإنه من الأفضل أن تقرأ الكتيب وكأنك ورقة بيضاء يكتب فيها لأول مرة.
- ٢ ـ ستجد في أدنى كل صفحة سطر فيه ثلاثة
 خيارات، ضع الخيار المناسب بالنسبة لك.
- ٣ ـ إذا تقبلت الفكرة ضع علامة صح في الخانة الأولى المخصصة لذلك حتى تعاود قراءتها لتثبتها.
- إذا لم تقبيل الفكرة فنضع عبلامة صبح في الخانة الثالث المخصصة لذلك.

- ه إذا لم تتضح الفكرة بالنسبة لك فضع علامة صح في الخانة الثانية وناقشها، إما معي في وقتي المخصص للإستشارات المجانية أو مع غيري من المختصين أو ممن تثق بعلمهم وفهمهم للأمور.
- آ إذا كانت لديك أفكار كثيرة غير مقبولة فانصحك بأخذ الأمر بجدية، خاصة إذا كانت حياتك تسير في سلسلة من المعاناة والمشاكل الداخلية والخارجية، لذا فأنصحك بتوعية نفسك أولاً ثم رؤية مختص.
- انا أسمح فقط بخمسة دقائق استشارة هاتفية، عدا ذلك فيتطلب منك أن تجد شخصاً مناسباً لمناقشة مجموعة الأفكار معه،

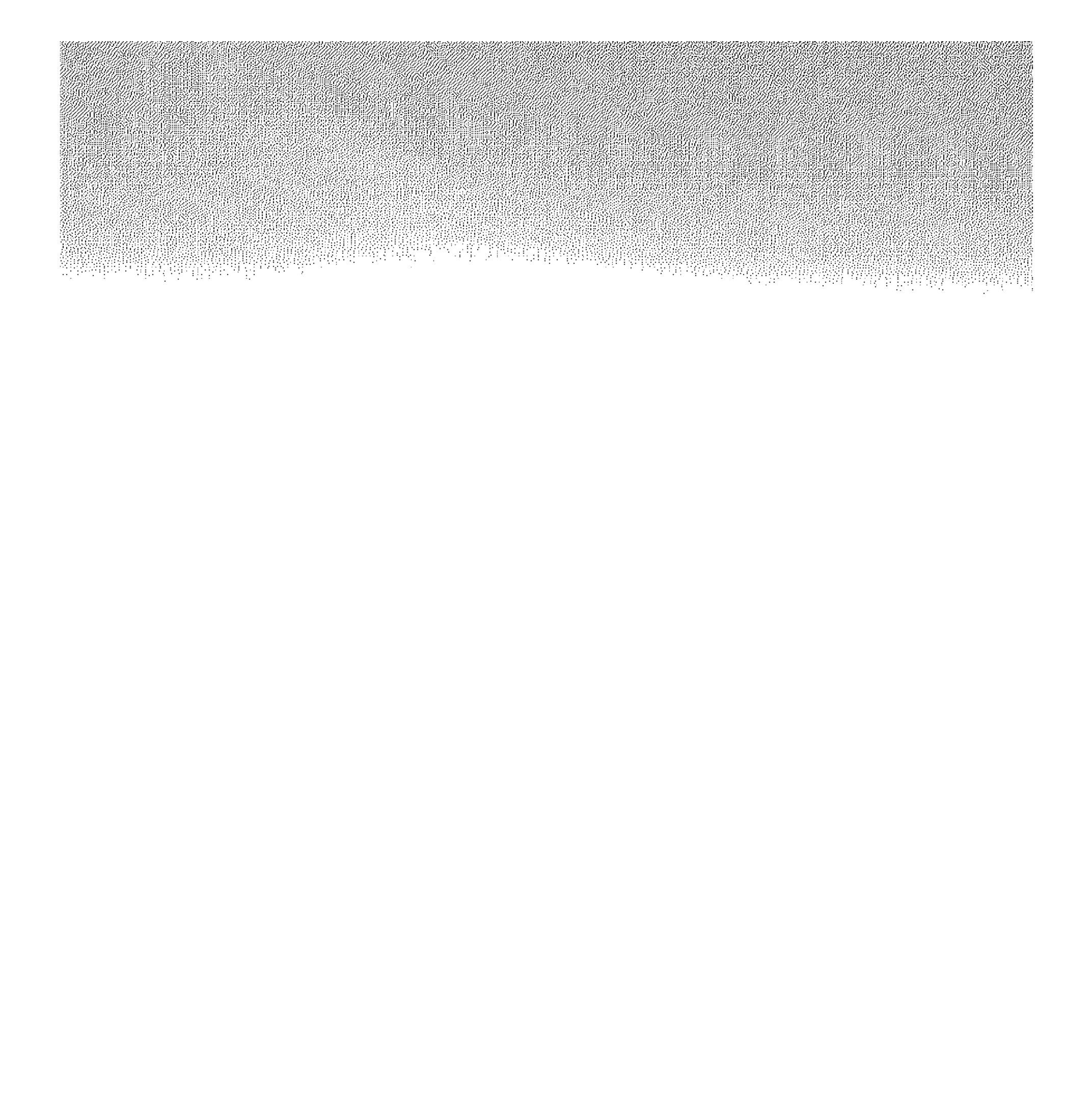
أو أن تحصل على البرنامج مفصلاً، المسمى بألبوم «السعادة في ثلاثة شهور».

٨ ـ لا تتعجل القراءة، أنا أنصح بقراءة فكرة كل يوم فقط. اكتب التاريخ واليوم حتى تقارن مدى تطورك فيما بعد.

ه مناك طرق عملية مذكورة في الكتيب تحتاج
إلى تطبيق. إن عدم تطبيقها يعني أنك غير
جدي في الحصول على السعادة الحقيقية،
الأماني دون التطبيق تجلب مشكلة أكثر على
الإنسان من الذي يتمنى أصلاً، تمنى ثم
خطط ثم طبق. كن عملياً.

١٠ ـ ستجد بعض الأفكار، بالنسبة لك، أقوى من الأخرى، وهي ما تحتاجه، عندها اكتبها في

كراستك الخاصة حتى تركز عليها أكثر، إن عقلك الباطن يدري ما يفيده أكثر، فثق به. ١١ - ابدأ البرنامج بركعتين لله أو دعاء كي يوفقك في تقبل وتطبيق أفضل ما في هذا الكتيب من أفكار.



88 1 绿铁 딸활 903

James of Greekeldens and James of Carpetering Dan Landons 1

إن تعريف السعادة قد يختلف من شخص إلى آخر ومن بيئة إلى أخرى، لكن قد يُجمع الكل على أنه شعور بالرضى في داخل النفس أن هذا الشعور العميق بالرضى يكون إما بالقبول والقناعة بما هو موجود، أو بالطموح والحلم ثم تحقيق ذلك الطموح أو الحلم، فالسعادة ما تعدو أن تكون رضى في داخل النفس أو تحقيق لمرجو قد رسمه الشخص في نفسه.

إن السعداء إذاً بهذا التعريف هم أولئك البسطاء الذين يملكون القناعة والقبول أو أولئك الذين يحققون أحلامهم، هل أنت من أحد هذين الفريقين؟ وإن كنت فمن أي الفريقين أنت ؟

To be a land to the state of th

إن النجاح أن يرسم الإنسان هدفاً ثم يحقق ذلك الهدف. إن ذلك يتطلب أن يكون الإنسان عارضاً وبوضوح ما يريد، ثم إنه يضع للوصول لهدفه أو أهدافه خطة محكمة ومرتبة ومؤرخة ثم هو يتابع إلى أن يصل إلى هدفه، أو مطلبه ومتى ما حقق ذلك الهدف شعر بالسعادة لنيله المرجو.

إن ذلك قد يعني أن لإنسان الناجح غير سعيد، وفعلاً، فإن أغلب الناجحين غير سعداء، فهم قلقون لتحقيق أهدافهم، بالمقابل فإن أغلب السعداء غير ناجحين، لكنك تستطيع أن تكون ناجحاً وسعيداً معاً، إن هذا الهدف ينبغي أن يكون هدفك.

residents.	one profession of the second	<u></u> ያይቀድና የተቀናጀት የተ		granden en e
		regiorary damini		á
	6	CANACESTA NECEMBROS	y, ant, up y yanya maca Pol adamadaliminti	ŝ
	esseringe from	(1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1)		ાલિકેલ્લાસભ્યાનમાં મહેલા છે. ફ્રિકે

بتعريفنا للسعادة قلنا: إن السعادة أن تحقق مرجواً أي بعد نجاح، أو أن تكون راض بما هو موجود أي غير ناجح، فهذان صنفان من الناس؛ سعيد ناجح وناجح غير سعيد. هناك صنفان آخران، أحدهما، غير السعيد غير الناجح، فلا هو سعيد وقائع بما لديه ولا هو يخطط لينجح، فهو في تعاسة وفشل، والصنف الآخر، أو قل الأفضل، هو السعيد الناجح. إذاً هذه أصناف أربعة:

- (۱) السعيد الناجح (۲) السعيد غيرالناجح
- (٣) غير السعيد الناجع (٤) غير السعيد غير الناجع انظر مع أي الأصناف أنت!

Tanger Interest of the second of the second

إن النجاح ليس بالضرورة الشهرة أو المال أو المنصب.... وإن كانت تلك نجاحات ، إن النجاح قد يكون شيئًا لا يقدره الآخرون، لكنه قد يكون قمة النجاح. إن الرجل الذي يدعم أولاده ليكملوا دراساتهم، والمرأة التي تربي أطفالها ليكونوا من السعداء والناجحين، هذان في نجاح.

إن الآخرين قد لا يدركون ذلك، ولكن الله يدرك ذلك، والزمن كفيل بتقدير ذلك ولو بعد حين، إن الرجل العابد الذي كان يطوف بالمدينة كل يوم يحصنها من الشرور، والمؤذن الذي يوقظ الناس فجرًا للصلاة والفلاح، والمرأة التي تقش المسجد، والشاب الذي يسعى في حاجة الملهوف، لفي قمة

النجاح.

لتاريخ /

اليوم

The state of the s

أيهما أفضل: أن تكون ناجعًا أم سعيدًا؟ أن تكون سعيدًا ناجعًا معًا أفضل من وضع قانون الأفضلية بين الخيرين. لقد قلنا إن السعيد عنده القبول والرضا، وقلنا إن الناجح يعرف جيدًا ما يريد، ويخطط لما يريد، ثم هو يحق ما يريد. إنك حتى تجمع بين خير الأمرين: السعادة، والنجاح فعليك أن تعرف أولاً ماذا تريد، ثم تخطط جيدًا لتحقيق ذلك (تعلم كيف تخطط لحياتك). كما إنه ينبغي غليك من بداية وضعك للخطة -بعدما حددت ما تريد أن تقبل وضعك الحالي وتعمل علي تغييره بتدرج وفي خطتك المرسومة، فبالقبول والتخطيط والعمل تصل لخير الأمرين.

rigaliska provins So*loska sedikobrakan*a

Description of the first test of the formal first and the first of the

لقد اقتبست من الإمام ابن القيم عنوان كتابه الذكي ، فالناس في غالب أحوالهم لم يتعودوا أن يجمعوا بين الخيرات، بل يعيشون في مستقع المقارنات والأفضليات، إن الناس في هذه المسألة أربعة أصناف:

١. سعيد في الدنيا والآخرة، فذلك المؤمن الفطن،
 وذلك خير الناس.

٢. سعيد في الآخرة غير سعيد في الدنيا، فذلك
 المؤمن غير الفطن.

٣. سعيد في الدنيا غير سعيد في الآخرة، فذلك غير المؤمن الفطن.

غير سعيد في الدنيا ولا الآخرة، فذلك غير
 المؤمن غير الفطن، وذلك الخسران المبين.

Confidence of Committees of the Section of the Confidence of the C

إن السعادة مبنية على ركنين رئيسيين: العلم والعمل. إن الذي لا يعلم -ولو طبق-سعيدًا؛ لأن تطبيقه قد يكون خطأ. والذي يعلم ولا يعمل لن يجني ثمرات حقيقية؛ إن عمله مخزون غير مستخدم.

إن مثل الذي يعلم ولا يطبق كمثل الذي يريد اللياقة والصحة البدنية ولكنه لا يتدرب ولا يحافظ على الغذاء الصحي.

ومثل الذي يعمل ولا يعلم كمثل الذي يسافر دون أن يعرف الطريق المؤدية إلى جهته، فهو بذلك كلما سار أكثر كلما ضاع أكثر!. إن المطلوب أن تعلم أولا ثم تطبق ثانيًا.

\$'- -	ritarian baranta (arang day) (freedominanasis, quiper p	¢;
44.001.002.002.002.002.002.003.	† <i>5000000000000000000000000000000000000</i>	<i>698</i> 1845454545454566426	} isataaseen
			\$ \$2000 B
	76213958 15276 v	vitas, sassionistavastis	1 1000 2000
Man	and representations of the property of	· POOLOGO PARA PARA PARA PARA PARA PARA PARA PAR	g 1800-8868999

التاريخ /

اليوم

Description of the Contract Co

إن للسبعادة فوائد ينبغي أن يعرفها الإنسان ليسعى لها ويطلبها، فالسعادة سلعة غالية:

١- السعادة تمنح الإنسان راحة نفسية وقبولذاتي.

٢- السعادة تُدخل على الأسرة السرور والفرح والهدوء،

٣-السعادة تربي الأولاد على طبيعة الحياة الإيجابية.

٤ - السعادة تساعد الإنسان على الاهتمام بالأهداف
 السامية بدلاً من الانشغال بالنفس والجسد.

٥- السعادة تمنح الجسد انسجامية رائعة؛ مما يجعل أجهزة الجسد المتوعة تعمل بنظام وإتقان.

٦- السعادة تُعطى الشخص الفرصة أن يكون مبدعًا ومخترعًا.

٧- السعادة تُضفي على المجتمع الفرحة؛ فينسجم وينتج.

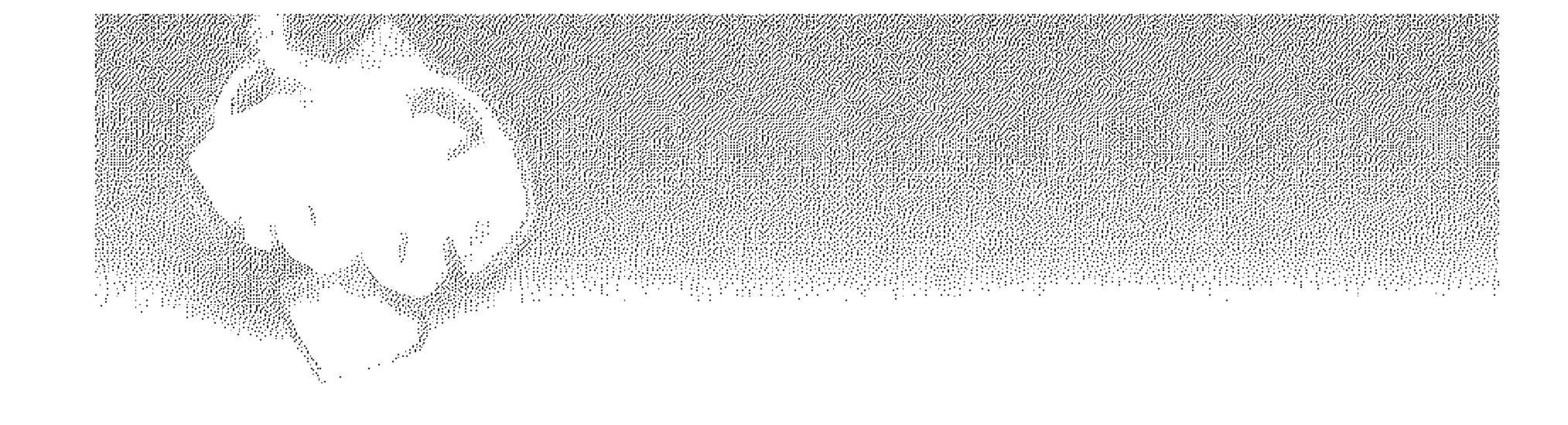
g to acompany and a second and a	ф. — учи я съв консе извънсти нго	والمراجعة
girženija i saladnika i saladnika sa		i t

The I had not easily beachested from more than I have the formation of the

إن عواقب الشخص غير السعيد وخيمة:

١. المشاعر السلبية من اليأس والإحباط والقلق والاكتئاب والاضطراب والضيق.

- ٢. الآثار السلبية الجسدية من أمراض وأعراض صحية تبدأ بالقليل، كالصداع واللوعة والدوخة، وتنتهي بالشديد، كالسرطان وأمراض القلب والتجلطات.
 - ٣. المشاكل الأسرية مع الزوجة والأولاد.
- الذرية التعيسة؛ ذلك أنه مَثلَ غير جيد لأولاده
 الذين ينقل لهم الطرق غير السليمة في التعامل مع مجريات الحياة.
 - ٥. المشاركة في صنع مجتمع مضطرب وغير منتج.







Descharten | American Descharten | 1 | Control | 1 | Control | 1 | Control |

ينبغي أن تكون السعادة مطلبًا ملحًا ورغبة أكيدة من قبَل الشخص الذي يريدها. إن الشخص الذي لا يرغب بالسعادة لن يحصل عليها.

إن هناك الكثيرين في أعماق أنفسهم، لا يرغبون بالسعادة رغم أنهم قد يقولون أنهم يريدونها، مثل الشخص الذي يشعر بالتأنيب من كونه سعيدا ووالداه لم يكونا سعيدين أو الذي يظن أن السعادة ي الآخرة فقط، كما قال بالنسبة له طبعًا!

اسأل نفسك: هل تريد فعلا أن تكون سعيدًا؟ حتى ولو كان آخرون غير سعداء؟ أنت إن اخترت ألا تُستعد؛ فقد أضفت نفسك لقائمة التعساء.

Manufacetand lend for properties of the formation of the

هناك أناس غير سعداء لأن آخرين غير سعداء اهكذا هم يقولون. الحقيقة أن أغلب الناس غير سعداء؛ لأنهم كذلك في داخل أنفسهم وبسبب أنفسهم، حتى ولو سعد الآخرون فلن يسعدوا؛ لأنهم لا يملكون السعادة.

إن الإنسان الحريص على إسعاد الآخرين يجب أن يكون هو أولاً سعيدًا؛ لأنْ فاقد الشيء لا يعطيه. كيف يعطي السعادة من لا يملكها؟ إن مثل ذلك كمثل الذي يُهَدي المال وهو لا يملكه؛ ولتكن لديك أولوية، ويكفيك لإسعاد الآخرين أن تكون أنت نفسك سعيدًا.

	The sea series was a many as		Esperatura management de la ció		gradient de la contraction de
	j				[
		. pogran nar panys in man kata par katro Bil Liozzol sugak Tozzol bareskarekezetek		en i Alan de la	[
The second of th	во выменения передина д	CARLANDERO LE DOCUMENTA DA CARLANDO E O CARLA CONTENTA MONTRA MENTRA DE CARLANDA DE CARLANDA DE CARLANDA DE CA	SO ALEXANDERNA PROPERTY.	MANAGARIN SHABBIR BESENGARRA KATING GULA KATI	a despitation of the biship is the first

(Devel of the Colombian Colombian Colombian Colombian)

أن الإنسان السعيد -حتى ولو كان عطاؤه فليلا ومشاكله. كما إن القلق والاكتئاب اللذين يلاحقان غير السعيد سوف پجلبان له مشاكل أخسرى في الصحة والنفس والتعامل مع الآخرين.

لذا فإنه كما في الحديث النبوي «قليل متصل خسير من كثير منقطع». إن عطاء السبعيد القليل خير من عطاء غير السعيد، ولو كثر.

إن السعيد من خير عطاياه أنه قدوة حسنة لغيره، ويكفى أن يفعل ذلك، فهو أينما حل نشر السعادة؛ ههو مفيد ومستفيد. كن فعلا راغبا

Company of the Same and the Sam

من الأقوال الشهيرة لشيخ الإسلام أحمد بن تيمية -رحمه الله - : «إن في الدنيا جنة، من لم يدخلها لم يدخل جنة الآخرة».

وكان خليفة الأمة المؤمنة أبو بكر الصديق -رضي الله عنه- يقول: « والله لو يعلمون ما نحن فيه من حلاوة الإيمان - أي السعادة والرضا- لجالدونا عليها بالسيوف».

إن الذي يملك هذا الشعور الطيب المليء بالرضا والإيمان لسوف يشعره في الآخرة يقينًا؛ لأن السعيد راض متوكل مستكين، بينما التعيس ساخط مسقط على الظروف والأشخاص والأقدار.

	Growerows results to the			granica and announce parage.
aanaminaanamamamamamama	COCHROL BY THAN 19 A 19	THE CONTROL OF THE CO]	

التاريخ /

اليوه

الشير على الشاشي: السيادة ميهارة تكتسبان إن السعادة سلعة غالية، ولا تأتي للإنسان اعتباطًا أو عطية، بل إنها مهارة تكتسب، إن من يتمنى السعادة فقط لسوف يظل يتمنى ولن يجني ثمرة حقيقية.

إن الإنسان لا يولد سعيدًا ولا تعيسًا، بل على الفطرة، كالخرقة البيضاء، فأبواه والبيئة وأفكاره -فيما بعد- يشكلونه ويبنون شخصيته.

إنك أن أردت أن تكون سعيدًا فلابد أن تتعلم السعادة وطرقها أولاً، ثم تكتسب مهاراتها وتطبقها حتى تصبح جزءًا منك. إن في هذا الكتيب مجموعة من المهارات القابلة للتطبيق فورًا (برنامج "السعادة في ثلاثة شهور" برنامج تفصيلي وعملي).

i	ا الميدة في المناطق مصحوف والمناطق و المناطق المناطق المناطق المناطق المناطق المناطق المناطق المناطق المناطق ال	! i	politica de la compansión	1	معندسهم وعاعدتهم
NATA (ALOS ANTANIA PARA DE PAR					4
					1
		1 333 m. an add will will be strick in the sulfation		A TANK TO A TANK THE PARTY OF T	1
		TO AND THE SECOND SECON	1		1
en de seus de la seus de la companya		· · ·	[.	ieus in en in en in in interior de sind des particularités de la faction de la comparat de la faction de la comparat de la faction de la comparat de la comp	i

استاریت

To the formation of the second of the second

كل إنسان غير سعيد لهو السبب في ذلك (يأتي شرح قانون الجذب بالتفصيل) ، فهو إما أن يكون لا يعلم فعلية أن يتعلم ، وإما أن يكون لا يطبق؛ فعليه أن يطبق.

التعساء متعودون علي الإسقاطات، هم دائمًا يرمون الآخرين والظروف بالتسبب، إن هذه الإسقاطات تريح الشخص، لكنها كالمخدر الذي يعمل وقتيًا فقط ولا يُصلح شيئًا، بل لو أن الإنسان استمر عليه فقد يركن إليه ويمسي من الصعوبة تركه،

إن الشخص الذي يديم الإسقاطات بحاجة إلى أن يتحمل المسئولية ولو قليلاً ، إن السعيد هو الذي يقول: «أنا المسئول».

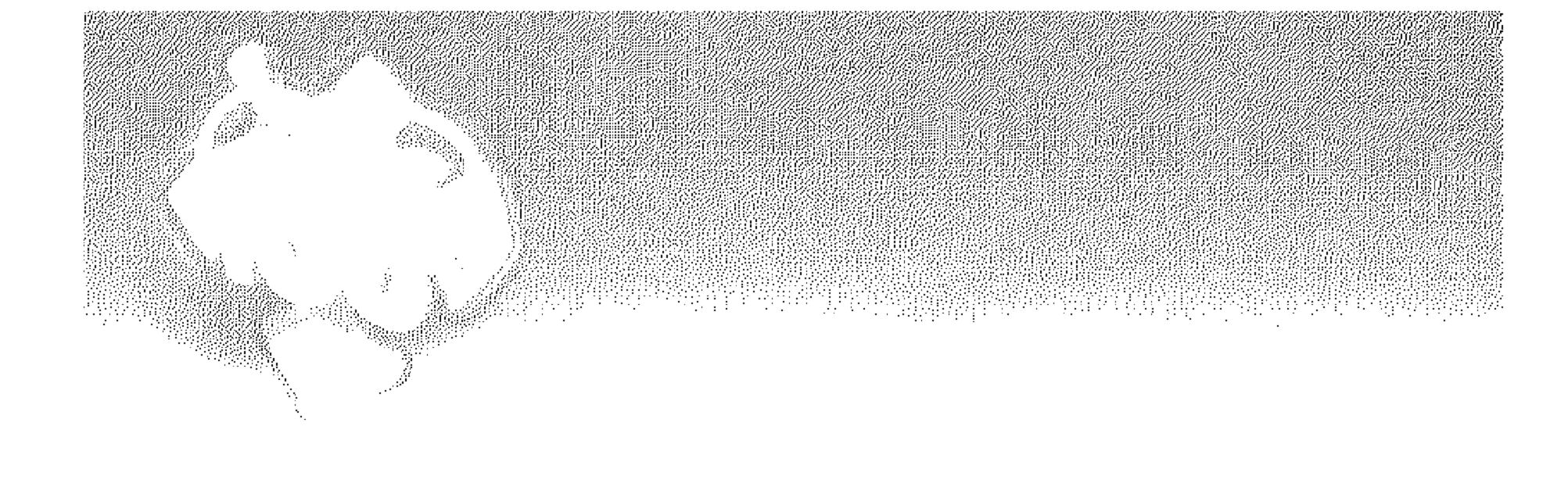
ythicken francest p. 4 o trific o triving a	:	ganijagan katika dalam sariya	•	рочения ключения мерен н
99999 379, 375, 376 4 1876 3876 1 787 34 70999 388688 7 . sebaggarat Markontal Societati	The France : and works accommoditions of	3	THE SECTION SECTION OF THE SECTION O	į
\$		 	WANDING VIZIED VIZIED VIZIEDA	î A Bennaî yeyrî de eneşî bey bir îyawey

اليوم

Description of the state of the

قد لا يكون من السهل الاعتراف بالمسؤولية أحيانًا، لكن الشخص الذي يعترف بأنه المسؤول هو فقط الشخص الذي يملك القوة،

إنك عندما تعترف بأنك المسئول، فإن ذلك يعني أنك تقول: أنا أخطط.. أنا أستطيع.. أنا أقرر.. أنا أتعلم... أنا أطبق.. لكن من يوقع مسؤولية سعادته أو تعاسته على آخرين أو ظروف فهو لا يملك القرار، إن قرار سعادته بيد الآخرين أو الظروف. احذر من شباك هذه الحيلة. قل: أنا المسؤول، واملك القوة، بعدها تعلم ومن ثم طبق، ردد دائمًا المسؤولية قوة، وأنا على قدر المسئولية.



Beened New Description (IAP) how the result of the left of the lef

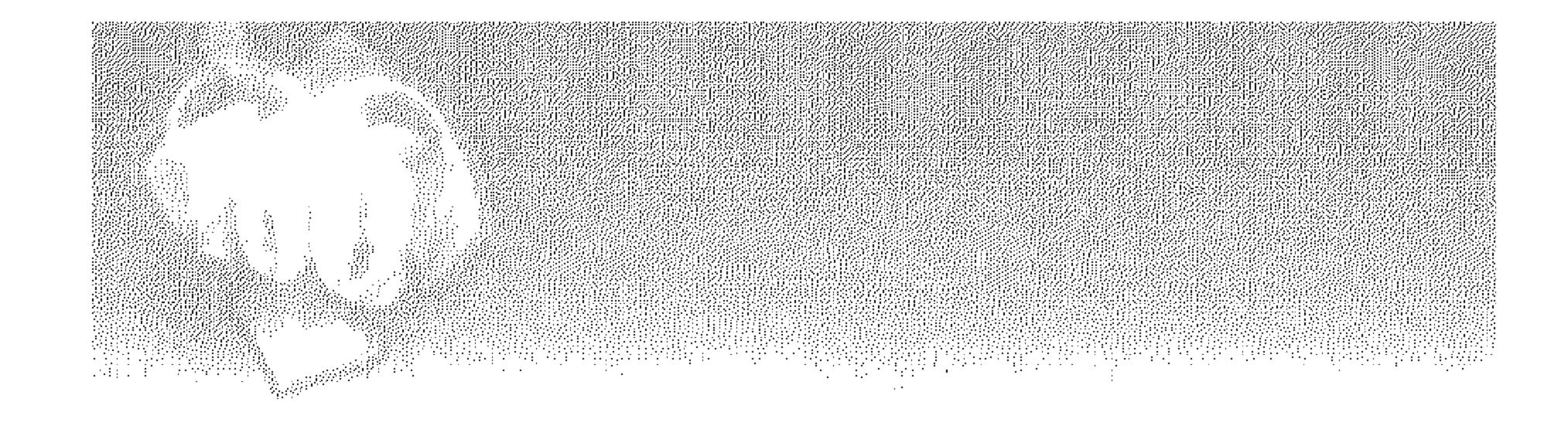
於其

跨班

اليوه

The field best declared to be and the section of the field to the fiel

يري الباحث د. ناثنيال براندين (Branden) من خلال دراساته التي استغرقت خمسة وثلاثين عامًا، أن أكثر الناس لو خُيِّروا بين أن يكونوا على صواب أو أن يكونوا سعداء، فسوف يختارون أن يكونوا على صواب إن ذلك يعني أن الشخص الذي يعتقد أن الدنيا شقاء سوف يثبت ذلك وسيختاره، قس على ذلك الذي عانى من الاضطهاد وعاش القسوة، والذي يعيش في الحروب أو الاضطهاد السياسي أو الضغط الاجتماعي أو الجوع أو أنواع البلايا المختلفة، فجلهم يختار مرافقة الصواب على السعادة، إذا كنت قد مررت بأي أنواع البلايا مر بذلك فاختر السعادة على أن تكون على صواب.





Secretary of the manual form

المدرسة الإدراكية (المعرفية) تقوم على قاعدة «أنت نتاج فكرك»، وهذه المدرسة الأقوى اليوم، فأصل كل سلوك في الإنسان فكرة، ومجموعة أفكار تنشأ سلوكاً، ومجموعة سلوكيات تنشأ عادة، ومجموعة عادات تكوِّن الشخصية، فالشخصية عبارة عن عادات متنوعة، وكل عادة تحتوي على سلوكيات متنوعة، وكل سلوك منشأه فكرة. فالفكرة أصل الشخصية الأول. إن مثل الفكرة كمثل الجينة (DNA) الصغيرة الموجودة في الجسم، فهي أصل الحياة، إن مجموعة هذه الجينات تكوِّن عضواً أوجسهاً في الجسد، ومجموعة الأعضاء تكوِّن いっくけ たたたる さくけ しょしゃけ

	gravestadulatinienseng	goring the optimization of	§ (************************************
	i 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1	ARRICH PORTUGA	
and the second s	Service in the second section of the second	AND AND THE PROPERTY OF THE PR	The second secon

إن الفكرة إذا كانت تنشأ سلوكاً، وبالتالي تكون عادات والتي تشكل شخصية الإنسان، فإنها، إذاً، أصل التعمير أو التدمير. إن كل مصلح أو مفسد في الأرض ينطلق من وراء فكرة، مجموعة الأفكار يسميها الدين الإسلامي الحنيف عقيدة. العقيدة أقوى محرك للشعوب تعميراً أو تدميراً. لهذه الدقيقة فقد حرص الإسلام على النية. والقرآن الكريم والسنة النبوية مليئة بالتنبيه على هذا الموضوع تصريحاً وتلميحاً.

كما حرص الدين على العقيدة السليمة التي تنشأ جيلاً صالحاً أو فاسداً، ينبغي أن تكون مهتماً وحذراً لأنواع لأفكار التي تدخل عقلك وتتقبلها.

	Bratebintrates violet (1774)	\$9.5095 #\$0\$	•	
Bériologia Galegoria de la company de la	å − of (ODA) 2 Accold (Capital Control for the Control for t	and a surface to the contract of the contract	<u> </u>	- Betracker of the Arick Company of the Arick
\$\$\$\$\$#\$###############################	H B (BASARRARAN BEERRARA	NECESTATION (1988) (2007) 1888) 288	$m{\ell}$ - $O(N)$	e.t
OBSPORASON WIREWS OF GUSERPARE ALLANDER DEPARTS	.8 X. 30,10,101 (1011 111 101 101 101 101 101 101 10	&N3X81647351763517638356618	\$\\$\C\C\C\C\C\C\C\C\C\C\C\C\C\C\C\C\C\	<i>19</i>
808880	8 YO ZARQANG M BACB 41 1880 DANG W	\$18, \$207,000,00%	1 - \$\$\$900,000,000 \$	ß :
9966994 D64	\$	Color and transfer of the Profession (Color Color Colo	{	<i>i</i> \$
2981.000	& 91: 14:30:24:22:37"	\$8699 hatatababababababababababa	1 Porce XII regardence de Walter and a marine and a comment	<u>4</u> 5
#474556646666475W4X6086756V209555575LGG66601688133	#	!\$ <i>\````````````````````````````````````</i>	I - KOPATU JAYANA ORUKANSAN ANKAN PARASAN PARASAN AN	<i>i</i> \$
	ij programana karantari kana kana kana kana kana kana kana kan	\$25\\$\\$\\$\\$\\$\\$\\$\\$\\$\\$\\$\\$\\$\\$\\$\\$\\$\\$\		a 1
	<u>ભેલા ભાજના પ્રત્યાભવા ભાગમાં છે.</u>	(1979) Challe W. W. Challetter and the construction and	film karana karana sa sa sa sa sa karahara da sa sa kabibis k	,
		n de la comitación de la manda de la comit A descripción de la comitación de la comit	All Marcollones and the second second	والمراجع والمراجع والمنابع
e Miller and i far a complete de che che de l'ancida de la pr				

Ded beckelded I gelow temperatured telling temperatured t

إذا كان هذا الحال كما قلنا بأن الفكرة أصل السلوك، وأن الفكرة معمرة أو مدمرة، فمن المهم جداً جداً أن تكتشف قناعاتك (أفكارك) تجاه مطلبك الأكيد ورغبتك السامية في الحصول على السعادة.

هذه الجلسة قد تكون أهم جلسة بالنسبة لك في البدء في سعادتك. قم بعمل جلسة هادئة في مكان مريح بالنسبة لك ثم اسال نفسك ما السعادة؟ اسال هذا السؤال ١٠ ـ ٢٠ مرة ثم اكتب الإجابة فوراً في ورقة. بعدها قم بتقسيم القناعات التي خرجت فيها إلى سلبية وإيجابية حتى تعرف سبب سعادتك أو تعاستك، أكثر الناس يكتشف من هذه الجلسة موقع الخلل!

	Section of the sectio	Fundación constitue de interes de constitue de interes	Agram concentration
	(i)		
\$200000		(1560-501)	รีก 33 ครั้ง 25 กับวิทยาล ที่ 15 กับวิทยาล 24 กับวิทยาล 25 กับวิทยาล 25 กับวิทยาล 25 กับวิทยาล 25 กับวิทยาล 25
472 (25.38 (28.98 17.95 41.57 100) 8 (27.57 10)	3.		
		and a said and a factor of the contribution of the factor of the factor of a factor of a 1851 (Add Maria Halla Maria Mar	garanta da seria da la companione de la com La companione de la compa

A Comment and the Contraction was a contraction of the Contraction of

لقد عرفت إن الفكرة هي قاعدة التحكم التي تنشأ سلوكيات إيجابية كالسعادة والسرور والفرح والعمل، أو سلبية كالاكتئاب والقلق والإحباط، الآن سيطر على أفكارك التي هي منشأ سلوكياتك. أنت إن فعلت ذلك فسوف تسيطر على سلوكياتك، وإذا تحكمت في سلوكياتك فسوف تنشأ عادات إيجابية ومرغوبة وإذا فعلت ذلك فسوف تتمتع بشخصية أنت رسمتها كما تريد.

إن السعداء والناجحين بكل بساطة لديهم هذه الخاصية في التحكم بمصدر السلوكيات، إنك لتعرف السعداء والناجحين من خلال سلوكياتهم.

A Landa and the decidence of the control of the con	School and the second section of the section	A second	\$11 the section of th
	H I WARANGA MA	920266888801 38936	\$V255222878722230233233333335
		[27.69.[1] [37.39.63]	N 424 N S S S S S S S S S S S S S S S S S S
		Masandalinasiasia – į takad	idikan kangan kanga Kangan kangan kanga
	Tarmeware as exercised in the control of the contro	201001100110010010010010010001001 [2] [2] [2] [2] [2] [2] [2] [2] [2] [2]	руу орсуулуу аруунун карарау үнүрүү дарар Таратын баратын карара

اليوم

Addulant Lange of Commenced I Spenied Commenced

عندما يعترض الإنسان أي حدث، فإن أول شيء يعمل عنده أفكاره. فإذا كانت أفكاره إيجابية تحكم في الحدث وسيطر عليه بل وربما قلبه لصالحه. أما إذا كانت سلبية فإنه يتضاعل مع الحدث خطأ وقد يحزن أو يقلق ومن ثم يتصرف في غير صالحه.

قوي من أفكارك الإيجابية وذلك يتعزيزها والتأكيد عليها يومياً. اكتبها في ورقة، أو كررها بصيغة أرجوزة، أو قم بعمل تمرين ١٢ × ١٤ الفعال موجود في برنامج السعادة في ثلاثة شهور)، أو احتفظ بها في ورقة في جيبك، أو ضعها في ملصقات وعلقها في أماكن تمر عليها مراراً يومياً. ابدع في تثبيت الأفكار الإيجابية،



Carried Day I have been a factorial of the control of the control

هل ترید آن تجــعل کل أفکارك تعــمل من صالحك؟ من خلال معرفتك في التمرين الذي قمت يه سابقاً لقد اكتشفت أن لديك أفكاراً إيجابية وأخرى سلبية، الإيجابية أنت تقوم الآن بتثبيتها، أما السلبية فاكتبها ثم غيرها إلى إيجابية. لنفرض أن من الأهكار التي خرجت عن السعادة «السعادة صعبة». اقلبها «السعادة مجرد شعور وأنا مصدره»، أو «السعادة سهلة فقط تحتاج إلى ممارسة». لو كان لديك فكرة سلبية مسئل «السسعادة لمن يملك مالا» اقلبها «السعادة تنشأ من الداخل»، فكرة «السعادة في الآخرة فقط» اقلبها إلى «السعادة حق المؤمن في الدنيا والآخرة» وهكذا.

	Armanatewood Amine Pedi		girinintenantinintenantining		grafia (includina la respecto de la compansión de la comp
EDIROUS ECONOMIA ESTA EN DESCRIPTORA POR PRODUCTOR E	at ä vasammaa	กิจให้วังใช้เดิดให้เดิดให้เหมือนให้เหมือนให้เหมือนให้เหมือนให้เหมือนให้เหมือนให้เหมือนให้เหมือนให้เหมือนให้เหม เกิดให้วังใช้เดิดให้เดิดให้เกิดให้เหมือนให้เกิดให้เกิดให้เกิดให้เกิดให้เกิดให้เกิดให้เกิดให้เกิดให้เกิดให้เกิด	sil i i i k kwa	A Selection Company of the Company o	2.0 00 1000 1010 1 00 000 1110 0
	8)		9 B 39	ADMINSTALINI DE ODBIĐES (ABANS 46)	:]
	81 6. 69289279.T		Ø	292220 WAR KIRDAZIR BURKARA	ę.
20137 (1) 56 52 57 77 17 10 21 5 57 6 7 1 52 6 1 1 2 1 1 2 1 1 2 1 1 2 1 1 2 1 1 2 1 1 2 1 1 2 1 1 2 1 1 2 1 1 1777 (1) 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7	Hi Salaman in the	in the stiff of the state of the	器 おっぱつ	ાનીજી અવે દીરમાન માટી કિરાજસ્તો છા કરવાઈના સાંદર્	Ś
HAARSAKISISTARIOORRAKIDAKIDA RIKEEDEED	36 SC(80/3864)	JENES (44800885) 19096892008888	it 125	#######################################	<u> </u>
a mara katalan da Lara da Carta da Lar	QL TEST TEST TO THE TEST T	\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$###\$	# 120		2
	r (BAN 10100Action Contraction (15) (15) (15) (15) (15)		Becommonwell [4]		
					r general production and when the first

O and heaviled and become benefit of the Market bank and the second bank and the secon

ينبغي قبل أن تبدأ أي تطبيقات عملية أو أي برنامج أن تتأكد فعلاً من رغبتك في ذلك الشيء، بالتحديد هنا، تأكد من رغبتك في السعادة.

لاتبدأ برنامجاً أو تطبيقاً حتى تتأكد من هذه النقطة أولاً. ابدأ بالإجابة على هذه الأسئلة: هل أنت فعلاً تريد السعادة؟ هل لو أعطيت السعادة الآن فستوافق فوراً؟ إذا أجبت بلا أو ترددت في الإجابة فينبغي أن تحسم هذا الموضوع أولاً فلربما تكون فناعاتك السلبية قوية، وتحتاج أن تقلبها. اطلب استشارة من مختص، اقرأ كتاباً مفصلاً عن السعادة وما تستفيد منها.

	ånesektinnosskrivisk ³		gradenskiederleksteers leeg		someon editario.
	i i i i i i i i i i i i i i i i i i i		į.	. Valla antika antik	Å
	B 19793943				<u>į</u> į
Zijalot objectima. Som kaliuskie	รับ เมื่อเอเลียงเลียงเลียงเลียงเลียงเลียงเลียงเลียง	รัส คนได้เรียกระทั่งกระทำการกระทำ	95 95	า ซึ่งกับ รองกับเลยเรียกให้เกิดเกิดเกิดเกิดเกิดเกิดเกิดเกิดเกิดเกิด	Ã
vancania senzecentransio od totoses traditise	89 []: 2907/16899U8C23	83	§	[128][20][20][20][20][20][20][20][20][20][20	<u> </u>
			(krimutia (incresgigagogi)		Se e uveniu olikkoskan ekitok Karana

كل سلوك في الإنسان ينتهي إلى مسائلتين مهمتين: الحصول على المتعة أو تحاشي الألم، وقد يكون في الغالب الاثنين معاً، هذا المفهوم الذي طرحه الإمام الماوردي قديماً، هو مفهوم الترغيب والترهيب، أو الخوف والرجاء، وقد تبرمجت النفس عليه.

وكلما زاد الخوف من الألم أو الرجاء في المتعة كلما قويت الرغبة. إن أغلب الناس يتحاشى الآلام بأي وسيلة. إنك حتى تبرمج نفسك على أمر أو لكي تحصل على إرادة قوية فلابد أن تقنع نفسك أولاً بأنه من أجل تحاشي الألم أو من أجل كسب المتعة، أو من أجل الاثنتين معاً.

(40)	na primbine me lekseri kisere?	forest paralysis and productive s	
Victoria nos consessoramento mas escribent	i terroperatura	ing Participation in the Samuel American American in the Contract of the Contr	ૡૢઌઌઌઌઌઌઌઌ ૹઌૹૹૹૹૹૹૹૹૹૹૹૹૹૹૹૹૹૹૹૹૹૹૹૹ
	1 2001 10 10 10 10 10 10		
	1	c <i>ining de la lide</i>	ASCASSI AMERIKAN PERSISTA
oritines de e transporte de la Artificia de la Maria de la Companya de la Company	g. Warnangang dan yang kalangan kalangan Markarangan kalangan dan kalanga Markarangan dan kalangan dan kal	n an ann an a	(#####################################

Add Land 1901 100 A Land 11 (pp. 10 A Land 19 19 19 19

حتى تطبق مفهوم الألم والمتعة عملياً قم بعمل تمرين استشعار الألم في عدم حصولك على السعادة، واستشعار المتعة في حصولك على السعادة،

- 1. اكتب في كراسة خاصة بك عشرة عواقب يمكن أن تحصل لك لو لم تحصل على السعادة (استعن إن شئت بفكرة «ماذا يخسر من ليس سعيدا؟»).
- ٢ ـ استشعر كل عاقبة ثم اكتب في صفحة ثانية عواقب
 هذا الأمر لو استمر بعد عشر سنوات من الآن!
- ٦ . اكتب في صفحة جديدة عشرة نتائج ستحصل عليها لو كنت في غاية السعادة (استعن بفكرة «فوائد السعادة»).
- ٤ . فاقم الشعور باستشعارك تلك النتائج
 الإيجابية بعد عشر سنوات أيضاً.

	gradicecouseasisansy	 e jakestoj nacio estojoj.
		i.
044740,7119,32103 \$ (0)11423	1	Ë
KUNTU ZUNUKUN LANKUN KUNTUK		
a kacamban dia mahiri Mili Mili Mili	- Au Leuces-general popularies	taran manaki

النَّالَّ النَّالِيعِ لَوْ المعين في الحائل أو المعين في الحائل أو المعين في الحائل أو المعين

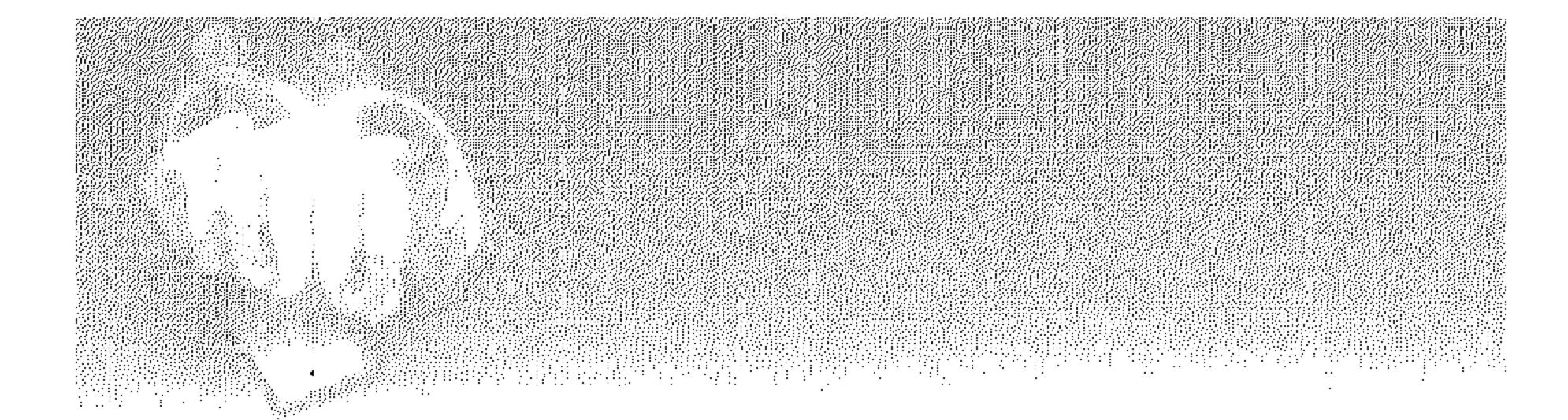
للحصول على ما تريد.

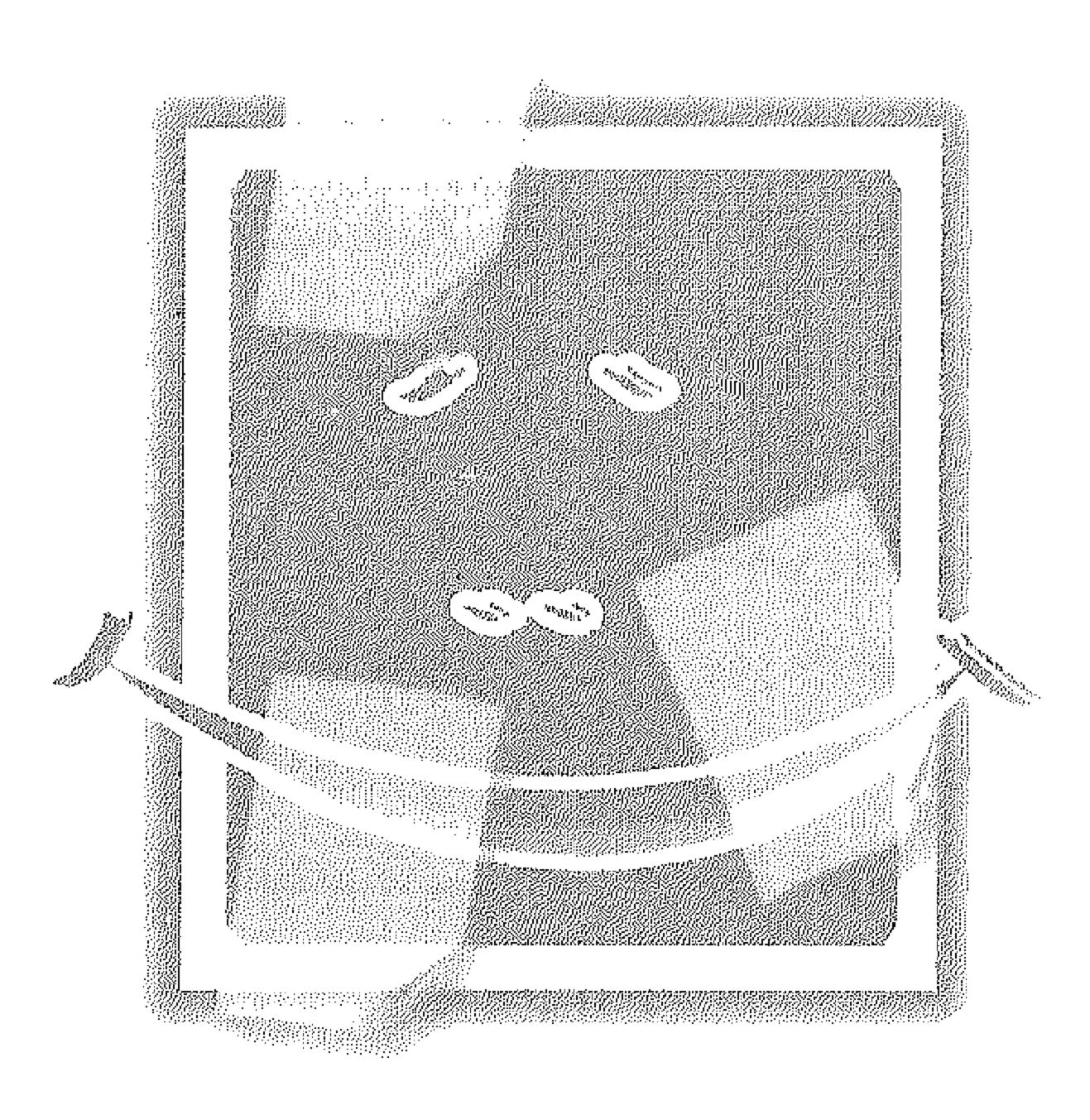
اكتب في كراستك الخاصة عشر قناعات بأنك فعلاً تستطيع أن تكون سعيداً. لا تلتفت إلى المحبطات الآن ركز على القناعات الإيجابية، انظر إلى مواقف سابقة نجحت فيها، أو إلى إنجازات حققتها، ثم اكتب القناعات التي تنص على أنك تستطيع.

مثل «لقد نجحت في التغلب على غضبي وأنا أستطيع أن أنجح في الحصول على السعادة» أو «إن الله لا يخيب أمل آمل».

y and	រាជាពេលខុស្តារបាលដ្ឋ	$\{0, auto(1), auto(auto(a))\}$	уулыктанын ишиминин
2059) 2012 Y - 20030 Y - 1022 Marko Birron Birron Marko Birron			1-61-9 <u>) ge</u> storie vrza 18-38 18 <i>00-08-2018</i> (60-37) (78
		(* 1777) * 1777 Britistoholistikeentj Astastanasaan	annepalatio distributo de colonia de la c Annepalatio distributo de la colonia de







Market Jail 1 1 halled 1

كانا يعيش حاضراً ويحمل ماضياً ويسعى لمستقبل. إن الشخص المكتئب يعيش في بُعد الماضي، فهو دائم التفكير في ما حصل؟ وكيف حصل؟ ولماذا حصل؟ والشخص القلق يعيش في بُعد المستقبل، فهو دائم التفكير فيما قد يحصل، وكيف لو حصل؟

أما السعيد فهو الذي ينظر إلى الماضي كصندوق تجارب يستفيد من صوابه وأخطائه وإلى المستقبل الحاضر كميدان للتحدي والدافعية، وإلى المستقبل كممر منير يحقق فيه طموحاته، لذا فإن السعيد هو المستفيد من ماضيه المتحمس لحاضره المتشوق لمستقبله.

OTOGOSISSISSISSISSISSISSISSISSISSISSISSISSI	gererangen to some 1982 – Totalesse serven en en	gavernorm	sector.	4K*MPCSASO Codentario.
				88 181 181
MATERIA PARTICIONAL PROPERTINGO DE LA CONTRACTION DEL CONTRACTION DE LA CONTRACTION				M M
addicant XMA&ARRAGA				i katawa wa ma

Const V tendendar Sel V Many Der V Gull G tendendard V

مواجهة الأحداث الحياتية اليومية وطريقتها هي التي تحدد سلوكيات الإنسان السعيد وغير السعيد؛ فالسعيد عندما تأتيه مشكلة، فإنه ينظر إليها على أنها لن تدوم (بُعد الديمومة) فلا ييأس، وعلى أنها في هذا الجانب من حياته فحسب (بُعد التعميم)، فلا يعممها، وعلى أنه مجتهد وقد يخطئ وقد يصيب (بُعد التشخيص) فلا يؤنب نفسه ويحيل عليها كل الأسباب.

إن السعيد يستبقل الأحداث على أنها تحمل رسالة، وينظر إلى المشاكل على أنها فرص للتغيير، والسعيد يتفهم الآخرين ويعذرهم على اجتهاداتهم الخاطئة مع حرصه على نفسه وغيره.

Production is the second of th	Çuiyan ger	general and design and the second and design and the second and th	- Beautifuscusion (1999)
			설 (1)
		นนนองเทลงอน คน เดิม เดิม ได้ได้ ได้ได้ ได้ได้ได้ได้ได้ได้ได้ได้ได้ได้ได้ได้ได้ไ	i 19 Magneti sa silatakan basa manasa m

Andried Andried Parella Madried Carpend (mysell) bedrechted 1

لاتجد شخصاً سعيداً وهو لا يحسن التعامل مع نفسه وذاته. إن الشخص السعيد هو الشخص الذي يقدر نفسه ويحترمها، فهو يقدر لله خلقه، والله سبحانه قد أحسن خلقه وكرمه، وقد يخطئ في اجتهاداته أحياناً وفي رغباته أحياناً أخرى، لكنه سرعان ما يتوازن ويعذر نفسه ويرسم خطه.

ولأن السعيد يحترم نفسه ويقدرها ويحبها فإنه يعطيها حقها من الراحة والمتعة، والثقافة والعلم، والصحة والرياضة، والجمعة مع الإيجابيين والبهضة الروحانية. إن السعيد يكرم نفسه فليس بالفدائي الذي يقتل نفسه من أجل الآخرين (يأتي تفصيل برنامحه).

Jud Jam Jam Al Red Add Land (1980) inheliable of

لقد قلنا أن السعيد ليس بالفدائي الذي يهب نفسه ضحية للآخرين، لكنه أيضاً ليس بالأناني الذي لا يفكر إلا في نفسه، فهو جزء من أسرة ومجتمع وأمة وعالم، فلديه أعمال واهتمامات يخدم فيها أسرته ومجتمعه وعالم، وهو بذلك يوازن بين نفسه والآخرين.

والسعيد لديه قبول للآخرين، فهو يقبل جهلهم واجتهاداتهم وطرق تعاملهم واختلاف سلوكياتهم، فهو لا يقسم شخصيات وسلوكيات الناس كما يشاء، بل يقبلهم كما هم، وهو في حل في اختيار الأنسب له في المعاشرة والصداقة، كما أنه يسمح للآخرين في أن يختاروا من يناسبهم أيضاً.

			phorpholiphytotereroess
Object of the Control	ing de Gregoria (1909-1909) de Gregoria (1909-1909-1909) de Gregoria (1909-1904). 1909-1909-1909-1909 de Gregoria (1909-1909-1909-1909-1909-1909-1909-1909	g: 167215779972340677401940194019467688401319966 } 	g Feedelphestassassassassassas

Copyal Land Jan J. Lander Collected Adult 1

إن الشخص السعيد هو الذي يتفاعل مع الحياة، فلا يجلس في بيته ينتظر سعادته وهو يتشكى، بل يبحث ويقرأ ويسمع ويشاهد ويحضر الدورات والندوات والمؤتمرات ويسافر لطلب العلم الذي يريده. ثم هو لا يركن إلى السماع والقراءة فحسب، بل يتفاعل ويطبق، فهو أحياناً يصيب وأحياناً يُخطئ، لكنه حتماً في الطريق يصل إلى ما يريد.

والسعيد يفكر دائماً بطريقة إيجابية ربحية له ولغيره. فهو دائم التغيير والتطور والتنمية، لا ينفك عن فعل ذلك أبداً، وهو يعلم أن الحياة تقف عندما يقف التطور والتعلم.

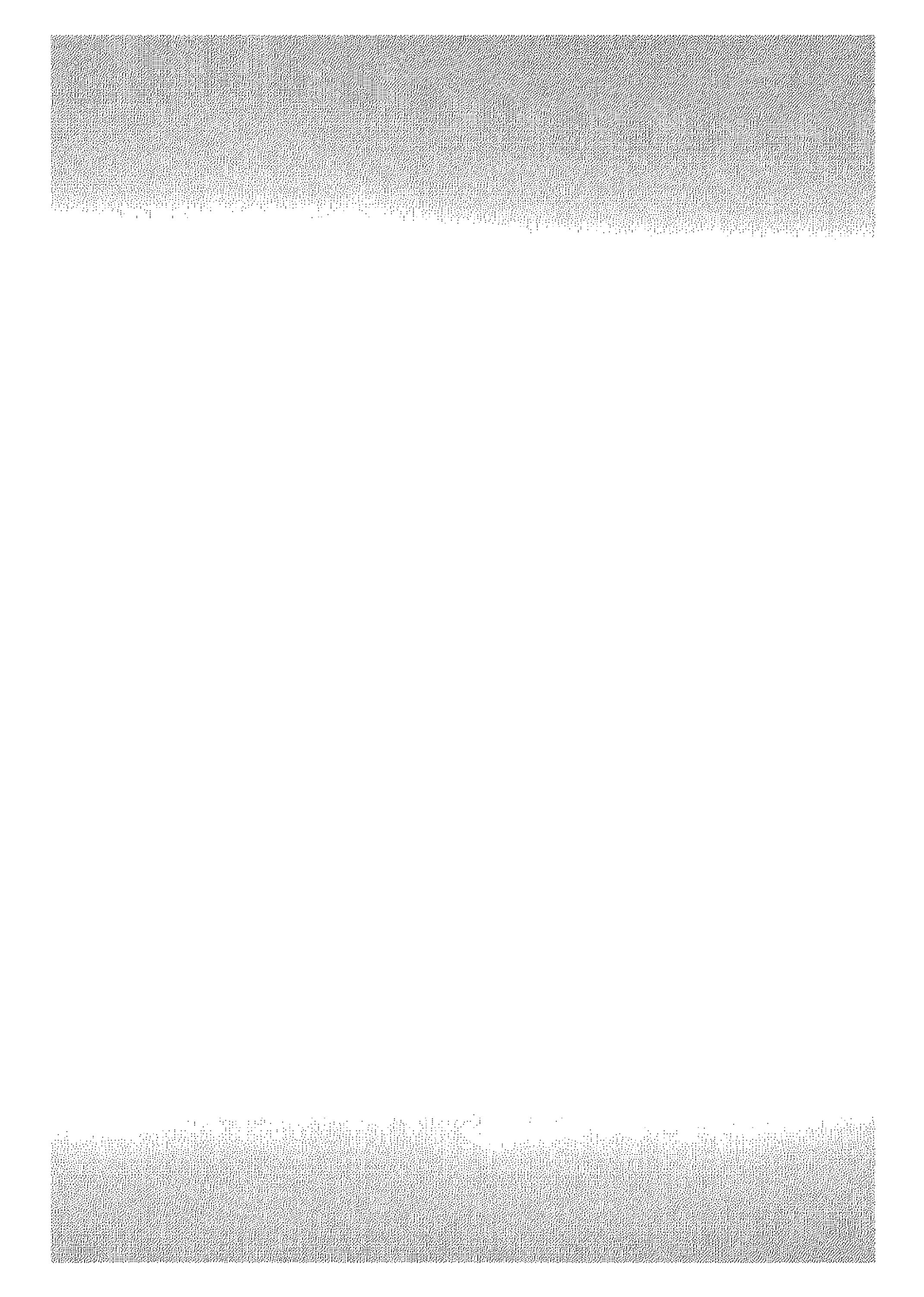
	i girmini kan Hayrin embayang	Special in the property of the state of the	
	遊	ราเมื่อวังที่ที่สิ่งเรียนเกียร์เกียนสายสายสายสายสายสายสายสายสายสายสายสายสายส	Cast (Maxoullesser)
TESTER SAN PANA CARA KATATAN	(i) (j)		8
Berger D. Marian Steff W. Steff Berg. Tollier	∛	Construction of the formal behavior of the construction of the con	1.
	Ø1		3:
	. A samurana na mana na mana na Mila. Mila na mana n	$\{(x,y,y,y,y,y,y,y,y,y,y,y,y,y,y,y,y,y,y,y$	<u>1</u> 2
			lonaria Koril ya mejaren ya asalifa (Maraja da Koril ya Maraja da Korila da Koril

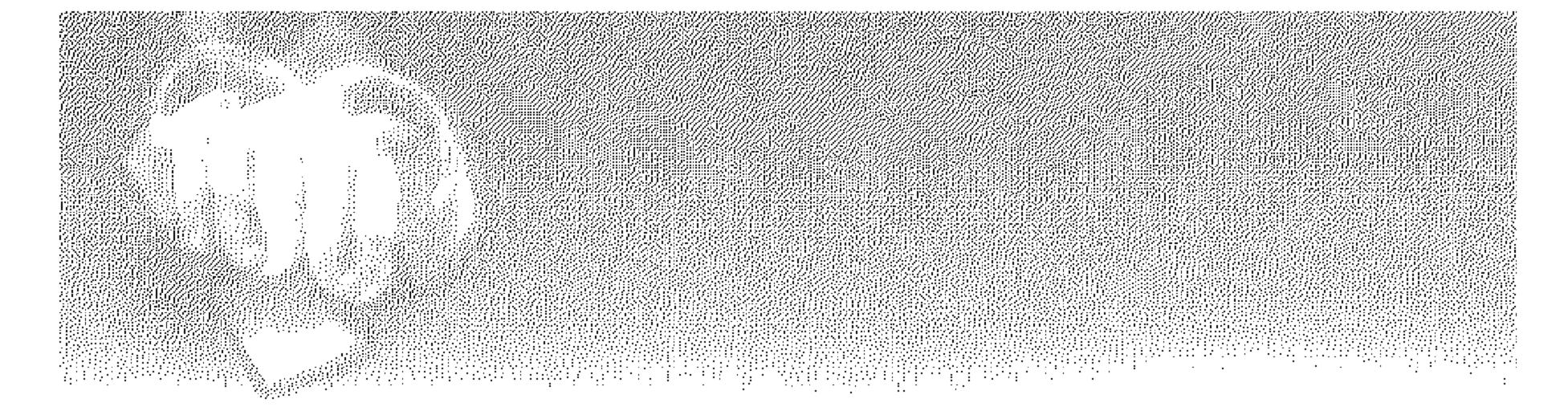
O Julius Indulation Come (Julius Indulus II) best and Ambalidad I

إن السعيد إنسان يعتريه القلق لكنه في معظم أوقاته فرح، أوقاته مسترخ، يكتئب لكنه في معظم أوقاته فرح، يبكي لكنه في معظم أوقاته يبتسم، يتعب لكنه في معظم أوقاته مستريح، يضطرب لكنه في معظم أوقاته مسترن، يتشكك لكنه في معظم أوقاته مستيقن.

إن السعيد، بمعنى آخر، لا يستنكف أن يكون انساناً بمشاعر وأحاسيس، وهو عندما تأتيه يتقبلها ويعطيها وقتها للتعبير، لكنه لا يرضى أن يكون آلة حزن وتنديد واضطراب، كما أنه لا يرضى أن يكون ضعية بل هو يتقبل واقع مشاعره وأحاسيسه وفور هدوئها يعمل على تحسينها بالعلم والعمل والإصرار.

		•		
<i>ुं</i> र ^श	SUSANSAR A SALAN A SALA	gjet de krej in Goldstein voorme geerge	,	
1 <i>002504072200875</i> 458225908836450776663	\mathbb{R} . 2002063260345064506450463365	รับต่องเลยเองเรียบการประชาก็ 📑 🖟 ๒-๓	rtal († 2001) 2000 State	SANDAD-INDRADA (MENERA)
	\$ \$2000 Y Y Y \$500 Y SO	\$	2002-37-38-37-69-2003-69-78-09-79-	Ī
	E SEPTEMBLE EN MOTOR	renent in the surface of the second of the s	20°88 MOULE REVERENCE E EPERFREEDE 'N	,
91686681756822622626767567598467645268828	E Michaelle artistikasisi	at รายอยรคายใช้สุดสิตชีวิตสาราชเหมือ	77 (4)	
	To SIGNO TO THE CONTRACT OF THE PARTY OF THE		88401-062851168261558111115-845844	ì
	ောင်းသူတို့ သည့်အောင်သည်။ မြောင်းသည်။ မြ	ANTONIO PROGRAMMA DE CONTRA DE LA CONTRA DE CONTRA D	\$250 05 05 05 05 S 05 S 05 S 05 S 05 S 05	
		i National de la Carlo de l La carlo de la	· [1] [1] [1] [1] [1] [1] [1] [1] [1] [1]	i na kangangan pangan kan kan kan kan kan ka







(1) Jewhold (copied the described)

ما من أمر في الدنيا إلا وله وسط وطرفان. والقاعدة تقول: لا إفراط ولا تفريط، أو كما في القاعدة الشرعية: «لا ضرر ولا ضرار».

المعتدلون في كل أمرهم السعداء، سواء دينياً أو اجتماعياً أو جسدياً أو فكرياً.... الاعتدال منهج حياة السعداء.

من جميل ما قيل في التوازن أنه «و» ليس «أو». إن التوازن هو أن تكون في العمل عاملاً وفي البيت زوجاً ومع الأولاد أباً ومع الأصدقاء صديقاً وفي المسجد عابداً وفي السفر سائحاً. إن التوازن أن تعطى، كما قال المصطفى عَلَيْهُ: «كل ذي حق حقه».

District of the second of the

يطرح د. ستيفن كافيه (Covey) في كتاباته الكثيرة مفهوم النجاح والسسعادة في التوفيق بين الجوانب الأربعة الرئيسية في الحياة، الروحاني: والاجتماعي والنفسي والعقلي والجسدي، وحيث أن هذه النظرية قد وافقت الهدى النبوي، كما في الحديث: «إن لربك عليك حقاً، وإن لأهلك عليك حقاً، وإن لنفسك عليك حقاً، وإن لجسمك عليك حقاً، فاعطك كل ذي حق حقه». فهذه حقوق وجوانب رئيسية: الرب والأهل والنفس والجسم، أي الجوانب: الروحاني والاجتماعي والنفسي والجسيدي، والمنهج الصحيح أن يؤدي الإنسان هذه الحقوق بالتمام والتساوي ويوفق بينهم.

	Electronic and Collection of the Collection of t	,guespapa per el de la company de la comp		
VIII ISBN USEN EINE INSTALLEN SOMMER AUGEN EIN EIN EIN EIN EIN EIN EIN EIN EIN E	33 . We discontinuous and a section 3	Mildulation make as a second state of	- \$1.50 photographs	ሃምሪ የ ያሳታሚ የነፃ የ <i>ተ</i> ቃ ታ _የ
410.8000 24.44 (11.0004 12.0000 12.0000 24.600 17.0000 2	88 W. 1002689888888888800000000000000	6886888888688888888	- NESCOSAN LOS EN ONESTRO CONTRO CONTRO CONTRO EN L	
(XXXIIXXXII) QXX 12000 FIN III XXXIII NSXX IX XXXXXX 100000	93	800009/40424998989898	-00°0000000000000000000000000000000000	,
	(2) 第二次第四部4年26年2月日2日2日2日2日2日2日2日2日2日2日2日2日2日2日2日2日2日2日		- 89° 99070 NOOMA BUGGGGGGGGA 859489 CYAB	;
8900086991.69860.ass45061	(S) (S) (Section Process Section State State State Section Sec		$N_{\rm tot} \sim 20$, and an $M \sim 10$;
\$\$\$\$\\\$###############################	88)	# RS000000000	- Matilian etta kalaisia kala	
n var alle er	[67] #1799/00000000000000000000000000000000000	\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	~ 38X (B.J.) KIRKA KAKA BAKAR BAKAR BAKAR BAKAR BA	
	Annangangangangangan (Ali Maria M	19732775177757775778	, mannana representa de la companya	İ
			rak dan biragan kerangkan kerangkan kerangkan kerangkan dan beranggalan beranggalan di beranggalan beranggalan	O in a conserva con

اليوم

Action to be a first of the second of the se

إن المعاني العميقة والمبادئ الرئيسة المتعلقة باتصال الروح فيما هو خارج عنها يسمى الجانب الروحاني؛ فالاتصال بالله عزَّ وجلَّ وبالملائكة، وبالغيب، وبالقدر في الجانب الروحاني. كما أن الاتصال بالوجود وبالعالم ككل يعد من هذا الجانب أيضاً.

ويُدخل بعض العلماء جاوانب المبادئ والاعتقادات العميقة في الجانب الروحاني، كمبادئ العدل والرحمة والحب المطلق والتفكر في ملكوت الله والاتصال به، إن هذا الجانب يُعتبر من أكثر الجوانب أهمية وتأثيراً على النفس البشرية.

	gfot skillet i s	$_{e}$ (spec) 1.9 (c) (1.0 (ie
ZAZONOSAKOPOSKARISTRESZAKASI	ist Exceptionalization	เราโดยเลยเกรเลยเลยเกรเลยสามารถให้	ੵੑੑੑੑੑੵੑਜ਼ਜ਼ਜ਼ਫ਼ਜ਼ਜ਼ਫ਼ਜ਼ਜ਼ਫ਼ਫ਼ਜ਼ਜ਼ਫ਼ਜ਼ਜ਼ਫ਼ਫ਼ਜ਼ਜ਼ਫ਼ਜ਼ ਸ਼ੑਫ਼ਫ਼ਫ਼ਜ਼ਖ਼ਫ਼ਜ਼ਫ਼ਜ਼ਫ਼ਜ਼ਫ਼ਜ਼ਫ਼ਜ਼ਫ਼ਜ਼ਫ਼ਜ਼ਫ਼ਜ਼ਫ਼ਜ਼ਫ਼ਜ਼ਫ਼ਜ਼ਫ਼ਜ਼ਫ਼ਜ਼ਫ਼ਜ਼ਫ਼ਜ਼ਫ਼ਜ਼ਫ਼ਜ਼
	B (BUCKETTE	778 278 88 3 3 3 6 6 5 6 A	
	H (Secoloskie	Allensissica distantali	k ballatalinuossa muukuunasta
geraken kan minan minan kan minan kan kan kan kan kan kan kan kan kan	g of the second	KN910989991535190194651961930] 	N. GETTERSON DER SERVETERSON (GEGETEN TOTAL PER SER) Notes to the servet of the
ta a la companya da			

Control Jest Jest and the state of the state

بعض المختصين يطلقون على هذا الجانب لفظ الرؤية (Vision) بدلاً من الروحانية، ولقد صار من المعلوم بالضرورة أن الأفراد والمؤسسات الذين يحملون رؤية واضحة هم الذين يؤثرون وينجحون في تحقيق أهدافهم، وأن الذين لا يحملون رؤية واضحة ينزلقون في الطريق.

إن التغيير في الجانب الروحاني تغيير عميق وسريع للتغيير في العادات والسلوكيات التي لدى الإنسان. كيف ترى نفسك؟ من أين تستمد قوتك؟ ما الذي تعتقده عن الخالق؟ ماذا يمثل ملكوت الله بالنسبة لك؟ ماذا تعني المبادئ العميقة والسامية؟ أجب لتتفهم.

		Merckert Area Constant	CONFIRM OF COLUMN AIR LAKES
anna aman na manana kaka kata manan kanan kata da Tanan kata manan kata da kata kata kata kata kata kata k	\$\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	Anatan massassan en	ezsticenceación/cries://

The deside the fail (squal triffer f) fail (sentest line f) f for the sentest line f)

يدخل ضمن هذا الجانب مسائل كثيرة لكني أقتصر هنا على مسألتين تعتبران ركني هذا الجانب:

- المتين الذي به قصر طريق الساعين إلى المتين الذي به قصر طريق الساعين إلى السعادة والباحثين عنها، ﴿من عمل صالحاً من ذكر وأنثى وهو مؤمن فلنحيينه حياة طيبة﴾.
- ١ الولاء والبراء: ويقصد به الولاء للخير والصواب والبراء من الشر والخطأ. ما لم يكن الإنسان موالياً معادياً فإنه يتعس. ولاء العدل والمساواة والشفقة وعداء الشير والظلم والاضطهاد أساس في الجانب الروحاني. ومن لم يعادى الشياطين لن تصاحبه الملائكة.

Carphalathan Carphalathan Charles Control Carphalathan Ca

إن الاهتمام بهذا الجانب من أصول السعادة، وكل العجب لشخص يريد أن يكون سعيداً وهو لا يهتم بنفسه وعقله، حتى تملأ الكأس الممتلئ بالشراب الفاسد بماء صاف فلابد أن تفضيه أولاً. وأنت حتى تشعر بالسعادة فلابد أن تفضي المشاعر السلبية أولاً. مادمت ممتلأ بالمشاعر السلبية والكبت النفسي فلا مكان لمشاعر إيجابية، جلسات والكبت النفسي فلا مكان لمشاعر إيجابية، جلسات الاسترخاء والتأمل والتحنث (خاص بالأنبياء) والتفكر أكثر من ضروري لتفضية المشاعر المكبوتة والمتراكمة.

إن تجاهل النفس والاهتمام بها وتطويرها وتنميتها وتعليمها يضمن للإنسان التعاسة حتماً.

Capalit hadrid & balanteral () Special John !

لما كان المؤمنون مرتبطين بالذي خلق الكون بمجراته وكواكبه ومخلوقاته، فقد سهل عليهم إدراك مفهومه وتفسير منطوقه، وكل مؤمن كامل الإيمان فهو كامل السعادة، وليس ذلك لأحد إلا المؤمن الكامل الإيمان.

لكن ينبغي الإشارة إلى أن أغلب المؤمنين غير سعداء رغم أنهم أسعد من غيرهم بالعموم، لأن الخلط يعتريهم من تطرف أو تسيب أو فهم خاطئ أو ممارسات منحرفة بحق أنفسهم أو أهلهم أو الآخرين. فالمؤمن غير السعيد ينبغي أن يراجع نفسه أو منهجه فإما أن يكون لا يفهم فإما أن يكون لا يفهم المنهج جيداً، وإما أنه لا يطبق!

tend Galandol I J. Open (Calculated I

إن العلم مقدم على كل شيء، وجميل جداً ومحكم أصلاً أن يكون القرآن الكريم أول ما نزل دعا للعلم فقال: ﴿اقرأ ﴾. ورفع الإسلام من منزلة العلم والعلماء إلى أعلى المراتب وأجل المناصب.

إن العلم غذاء الروح وبه تدرك أسرار الوجود وفيه ترفع الأمم أو تتخفض وله الريادة والقيادة. إن الشخص الذي يهتم بالعلم والتعلم هو الذي ينير قلبه إذا أظلم وعقله إذا تشتت وروحه إذا طفأت.

إني لتأتيني أوقات أقول فيها لا تزال الدنيا في خير أبداً ما دام العلم والكتاب منتشر ومتوافر للناس.

ይለው አንድ መስተማ ተመጀመር ነው። ያለው አንድ መስተማ ተመጀመር ነው።	%	Broscoping separate and	ي لرميداره پر دو مورد داده داده که ده و او اداري . استان
The property of the second section is a second section of the section of		Decompositional	S_{j+1}^{*} is the property of the production S_{j+1}^{*}
in filologia (1984), a series de la compania de la			

اليوم

Caspadorer Landgaska Solom Land Hardersh Landga J. J.

إن هذا الجانب مهم جداً أيضاً؛ إذ الإنسان لا يعيش في هذا الكوكب وحيداً بل له أقارب وأصدقاء وأولاد وزملاء، ويتعايش مع أناس وشعوب. والإنسان بغيره يأنس وتكتمل فرحته ويحقق نجاحه، وبالآخرين ينتصر ويؤيد ويُنجز.

ويقصد بالجانب الاجتماعي حسن إدارة علاقتك مع الآخرين: الزوج، الأولاد، الوالدين، الأقارب، الأصدقاء، زملاء العمل، الناس الآخرين من المواطنين والمقيمين في البلد، والشعوب الأخرى.

ومن أهم الأسس المهمة في الجانب الاجتماعي الصداقات والتي يجب الانتباه لها.

(\$15)\$P\$\$P\$\$P\$\$P\$\$P\$\$P\$\$P\$\$P\$\$P\$\$P\$\$P\$\$P\$\$P\$	ineseg	- Contains the description of the second	(COMMUNICATIONS
- (\$0.00000000000000000000000000000000000		ที่ใ	
			. 183
	-	[1] 2	1 1)(\$ 0.80)
The continue of	. 1999: University (1990)		\$18.
in the control of the		A = A + A + A + A + A + A + A + A + A +	2753
一点,还有几个大大,一点,一点一点的比较级的大概是较高级。	Till a still de die beide de d		

Constructed the first of the control
إن الإنسان روح وعقل وجسد، بهذه المكونات الثلاثة هو يعيش، وهي أركان وجوده، فالجسد عنصر مهم في وجوده إذا تلف انتهى وجوده من الحياة الدنيا وانتقل إلى الحياة الأخرى. والإنسان إن لم يراعي صحة جسده وصيانته وباستمرار شغله الجسد بالأمراض والأعراض. وهو إن انشغل بجسده أعرض عن أشياء كثيرة يمكن أن يحققها في حياته.

من هذا المنطلق فإن الاهتمام بالجسد أولوية قصوى، ونريد من الجسد كما سيأتي في التطبيقات العملية الغذاء الصحي والصيانة المستمرة والرياضة البدنية الدائمة.

Statistical States States	in an in the Lab
	ļ
Andrew Commence of the Commenc	alaska projekt

اليوم

O on hall delicated to a figure of

ذكرنا أن الجوانب الرئيسة في الحياة:
الروحاني والاجتماعي والنفسي والجسدي، وذكرنا
أن النبي المصطفى والنفسي قال: «فاعط كل ذي حق حقه». إن سر السعادة يكمن في إعطاء هذه الجوانب وبتوازن. إن الخلل في جانب من هذه الجوانب يربك سعادتك، لذا فالمطلوب أن تقوم بعمل برنامج يومي ومحكم يتناول هذه الجوانب. لقد قمت بإعطائك مجموعة من الاقتراحات للدروسة في هذا الكتيب قم بتطبيقها يومياً.

قد یکون عند البعض ترکیز علی جانب ونقص فی آخر، حلل وضعا، ثم أکمل نقصاك،



Maring Company of the Southern
إن الله عز وجلَّ خلق الكون بإحكام وجعل ضيه مننأ تعمل بدقة واستمرارية ولا تحابى أحداً، قال تعالى: ﴿إِنَا كُلُّ شَيء خلقناه بقدر﴾، أي بإحكام ونظم وتقدير متقن. فالمجرات تتمدد وفق نظم والكواكب تسيير في فلك متقن، والأرض تدور حول نفسها وحول شمسها باعتدال، والإنسان آية من آيات الله العظمى، أجهرة مناعة وأعصاب وهضم وغدد وجينات، وفيه سكريات بسيطة هي التي تحرك العقل فتنشأ فكرة، فتدير الفكرة جسداً متقناً معقداً ... نظام أيما نظام. هذا في السنن الظاهرة، وهناك سنن معنوية غير ظاهرة كتيرة حدا، منها سنة الجذب، وهو من أخطرها.

باستثناء حالات نادرة جدا سماها الشرع الحنيف معجزات، وهي لا تحصل إلا للأنبياء الذين انتهى عهدهم بوفاة آخرهم عليهم جميما الصلاة والسلام، باستثناء هذه الحالات فقط، فإن السنن الكونية تعمل وفق ما رُسم لها عَلم الإنسان نظمها أو لم يعلمها. فسنة النار، مثلاً، الحرق والحرارة الشديدة، هلوأن إنساناً لم يعلم أنها تحرق ووضع يده فسوف تحرقه علم أم لم يعلم، ومثل ذلك في بقية السنن كالقطع للسكين، والحصاد للزرع بعد حرث وسقي، وهكذا، ولو أن شخصاً استعجل النبت وهو لا يعمل سنة السقى لفترة ليستوي النبت فلن سحند شيئاً . هذه سنة كونية .

	powerstown	ere:	Formstakije (4) e koje	
- TORRANDO SI SA KASARANDA BARANDA BAR	න් ද්රකණයන් නිර්	อิสระสรกของอังได้เดิดใช้สระสรายเกาะเกาะสื่อได้	A mornance of a mornal contract to the	AMbronessedelde peut y Benederio (1997) (1997)
- 000000000000000000000000000000000000	ලද දැල්ගෙන කරුව ක්රය වී විභාගය වෙනුවිය කරුව	Silvano Silandoros Tabrilandas	\$ 3. 30. 40. 23 M.	9444 Bar 208
	i <i>i 201</i> 02020		9-255602560035	######################################
	्रम् १९७२-१९४-१९४२ च्याप्टराच्या १९४४ च्याप्टराच्या १९४४ च्याप्टराच्या १९४४ च्याप्टराच्या १९४४ च्याप्टराच्या १९४४	eri Baren Bartana. Alan alah kerangan berasa dan berasakan berasakan berasakan berasakan berasakan berasakan berasakan berasakan	ge i de se proceso de la compansión de la c Compansión de la compansión de	\$(00/\$(4)?)\$\\$\\$\\$\\$\\$\\$\\$\\$\\$\\$\\$\\$\\$\\$\\$\\$\\$\\$

And Jennes 1 (Jedital) (G. John J. H. Led Letter) (J. Jed L.

ينص هذا القانون، وباختصار، على أن الإنسان يجتذب الأحداث والأشخاص والظروف من حوله عبر موجات كهرومغناطيسية غير مرثية عن طريق عقله الباطن، إن مثل عقلك الباطن كمثل الإيريال، والرغبات في داخله كمثل الرسيفر (جهاز التحكم للتلفاز)، وأنت بعقلك الباطن ورغباتك الداخلية تجتذب الأشياء والأحداث الإيجابية والسلبية من حولك، تماماً مثل الإيريال الذي يلتقط مئات الأصوات والصور من فوق سطح منزلك!

إن الأشخاص والأحداث والأشياء الإيجابية والسلبية تحوم حولك وأنت تجتذبها بأفكارك انتبه ا

To bestured y and I am for the following the following

يُحسن طرح مفهوم دائرة الارتياح هناكي ندخله مع سنة قانون الجذب، إن الناس عندما تكون في وضع معين ولفترة طويلة فإنها تتطبع وتنسجم مع هذا الوضع، تصبح بعد فترة مرتاحة أو مبرمجة على هذا، هذه البرمجة نسميها دائرة الارتياح، يصبح الرسيفر (الرغبات) والإيريال (العقل الباطن) مبرمج على نفس الدائرة... نفس نوعية الأشخاص، وإن اختلفوا ... نفس الأحداث وإن تنوعت... نفس الأشياء، وإن تلونت.

أغلب الناس في دائرة الارتياح وعندما يود أن يتغير يشعر بالغربة، الخيار لك بالاستمرار أو الرجوع.

Capalana Jackalah Pendankal Lemah kahantah 1 Jah India

يحسن عندما نذكر حقيقة علمية أو نظرية فكرية جديدة أو غريبة أن نؤيدها بالشرع، ذلك أن الشريعة والحقيقة لا تصدمان لأن الذي وضع الحقائق والشرائع هو الله سبحانه نفسه، أي أن مصدرها واحد، إن قانون الجذب مؤيد بقول النبي عَلَيْهُ عن ربه في الحديث القدسي: «أنا عند ظن ويُلِيْهُ عن ربه في الحديث القدسي: «أنا عند ظن عبدي بي فليظن بي ما شاء». أي للعبد ما ظن! وفى هذا المعنى محتوى خطير إذ يلمح إلى أن كل ما يحصل للإنسان هو الذي جلبه لنفسه بظنه، كما في الآية القرآنية: ﴿ما أصابك من مصيبة

Total Contraction of the Contrac

Colleged Cardendarie College Colleged to the tenders of the Colleged Colleged to the Colleged

من أعظم معانى الإيمان: التوكل وحسن الظن، وهو اعتقاد رفيع لدى العارفين والمؤمنين، ومذكور في القرآن الكريم والسنة النبوية تصريحا وتلميحا، وكل قيصص الأنبيساء هيها إشارة إلى هذا المعنى الخفي والعظيم، ومن أقوال الإمام المبجل ابن قيم الجوزية: «إن الله لا يضيع عمل عامل ولا يخيب أمل آمل». وهذه سنة كسونية تنص على أن الله يجسزي العاملين بعملهم ويعطى الراجين رجاءهم شريطة ألا يفقدوا الأمل ويستمروا مصرين. وفي هذا المعنى يأتى الدعاء فكل دعاء مستجاب ما لم يمل صياحيه، كلمنا في الحديث النبي، وفي الآية: ﴿ ادعوني استجب لكم ﴿ .

 generalisations abusiness	genintre en	Pala estacia de la calcas de la facto de la comparte de la compart
	il ogskedskerenskeroskerosker	8888)
		}(6)() 위 [[왕
§ 8		
	nee — — — — — — — — — — — — — — — — — —	горуу Тообуултаанууулуучууу

helyslandada, bessel habesselsen for landedd all l

من طبيعة الكون أن المخلوقات التي فيه تنجذب لمثلها، فالحياة تنجذب للحياة، والحيوانات تنجذب لمثلها، والعرقيات في البشر تنجذب لمثلها، والفقراء ينجدنبون إلى الفقراء، والأغنياء ينجذبون إلى الأغنياء، والسعداء ينجذبون إلى السعداء وهكذا. وفي السماء طيور اسمها البجعُ إن الطيور على أشكالها تقعُ هذه طبيعة موجودة. إذا كنت غير سعيد وتود أن تتأثر بالذين حولك وتنجذب فصادق السعداء، وقد يكون صعباً في البداية الخروج من دائرة الارتياح لكن كن مصراً على الخروج منها. غير من واقعك،

لدى مائة قصة وقصة واقعية في هذا المعنى. أذكر شابة رقيقة أعطتني شعرا كتبته وهي في السادسة عشرة عن حبيبها، الذي تركها وولدها وحدها وهجرها، ولقد احتفظت بالشعر، لأني عجبت أن الذي كتبته في الشعر مفصلا ما حصل تماماً بعد عشر سنوات اسيدة أخرى جاءتنى مكتئبة بعد وفاة ولدها بحادث سيارة تقول طوال حياتي كنت أخاف هذه الفكرة! رجل جاءني منهاراً بعد خيانة زوجته له أخبرني أن لديه خوضاً من الخيانة منذ طفولته. راقب الناس الذين يقولون «ما لى حظ»، «هذا قدري المكتوب» كيف يحصل لهم فعلا ما يظنون. إن الفكرة تجذب القدر!!

VAIGO POESTRANTO DE CARROS EN GORGO DE CONTRADA DE CONTRADA DE CONTRADA DE CONTRADA DE CONTRADA DE CONTRADA DE	generalisenen en	jąk dopomo czarą opacja paga 200000004 dopos United dopomo pagad		gadasan sakarangan sa
				Ĵ
		, N. C.	4 (W. 10.43)	t Sign street ja partija partija suura kan kan kan kan kan kan kan kan kan ka

Justicidade I haved laderal total headed balled of the

بيل المصنفات القديمة كتاب للإمام الماوردي اسمه «أدب الدنيا والدين»، ذكر في باب التشاؤم فيه مقولة، قال إنها حديث، تنص على أن «القدر موكل بالمنطق»، وهذا المعنى مؤيد بالآيات تلميحاً وبالأحاديث تصريحاً. من هنا كان الاهتمام بما تتلفظ به مهماً أيضاً مثل ما تفكر به، ألا ترى الناس يحصل لها ما تتلفظ به؟ فأم تدعو على نفسها بالمرض بسبب شغب أولادها بحصل لها ما تتلفظ به، رجل يتلفظ قائلاً: «راض بالهم ولا هذه الزوجة» يصاب بالهم المستمر، إن في حياتي ألفاظاً قلتها قبل أن أعي هذا المعنى أدت بي إلى

when June 1 had the land and free had been founded by

فرق كبير بين أن تفكر في أن تكون شجاعاً وأن لا تريد أن تكون خائفاً. فرق بين أن تريد الطمأنينة وأن لا تريد أن تقلق أو تتوتر، فرق بين أن تريد أن تريد أن تصبح فقيراً.

إن الشخص الإيجابي يحدد هدفه وبطريقة ما يريده لا ما لا يريده، ثم يشغل تفكيره فيما يريد أيضاً لا ما يخاف منه ثم يُنفِّذ خطة محكمة للوصول لما يريد، وهو بذلك تلقائياً يتجنب ما لا يريد.

دائماً فكر بالإيجاب تجذب لك الإيجاب، فكر بالسلامة لأولداك لا الخوف من أن يتعرضوا لخطر، بالنجاح في كلمتك لا الخوف من التحرج، وهكذا.

		222549
Freetremenrousers 1	::::::::::::::::::::::::::::::::::::::	

Lackard benefit and I had judicided a something the state of the state

إن التركيز والتكثيف والوضوح ذلك ما ي لك ما تريد. من هذا المنطلق فإني أطرح لعله لم يطرح على مدى التاريخ، وهو أن الأحسلام تركيز ووضوح ومشاعر قوية، لذا فهذا هو السبب أنها تأتى كما يفسرها الرائي أو يقتنع بتفسيرها. الرؤيا تقع بتفسير الرائي لأنها كثافة وتصديق ويقين ووضوح. من هنا حذّر الحديث النبوي فقال: «الرؤيا على رجل طائر إذا فَسسرت وقعت»، لذا فينبغي أن تتحكم في أحلامك فإن لم تستطع ففسرها دائما إيجابياً. تخلص من التفسير المنسوب لابن سيرين فهو من أسوأ التفاسير، وكذا المنسوب للنابلسي، وأوراله كن أنت المفسد وبالحاسة.

THE RESIDENCE OF THE PROPERTY
من جميل ما وفقني الله سبحانه إليه اختراع تمرین ۲۱×۱۶ الذی استشففته من تمرینات کثیرة في الساحة لتقوية مصدر الجنب لدى الإنسان. وملخص التمرين يقوم على كتابة الهدف الذي تريده بالصيغة الإيجابية والآنية كأنك حققته ثم تكرره ٢١ مسرة في جلسة واحدة غير منقطعة مع كتابة ردة الفعل الفكرية ضور تلفظ الجملة مهما كانت نوعيتها سلبية أو إيجابية، وتكرر هذا التمرين اليومي وبشكل مستمر لمدة ١٤ يوماً، دون انقطاع، هذا التمرين له نتائج سيحرية عجيبة. (تفاصيل تمرين ٢١×١٤ في بانامع السعادة).

التاريخ / /

اليوم

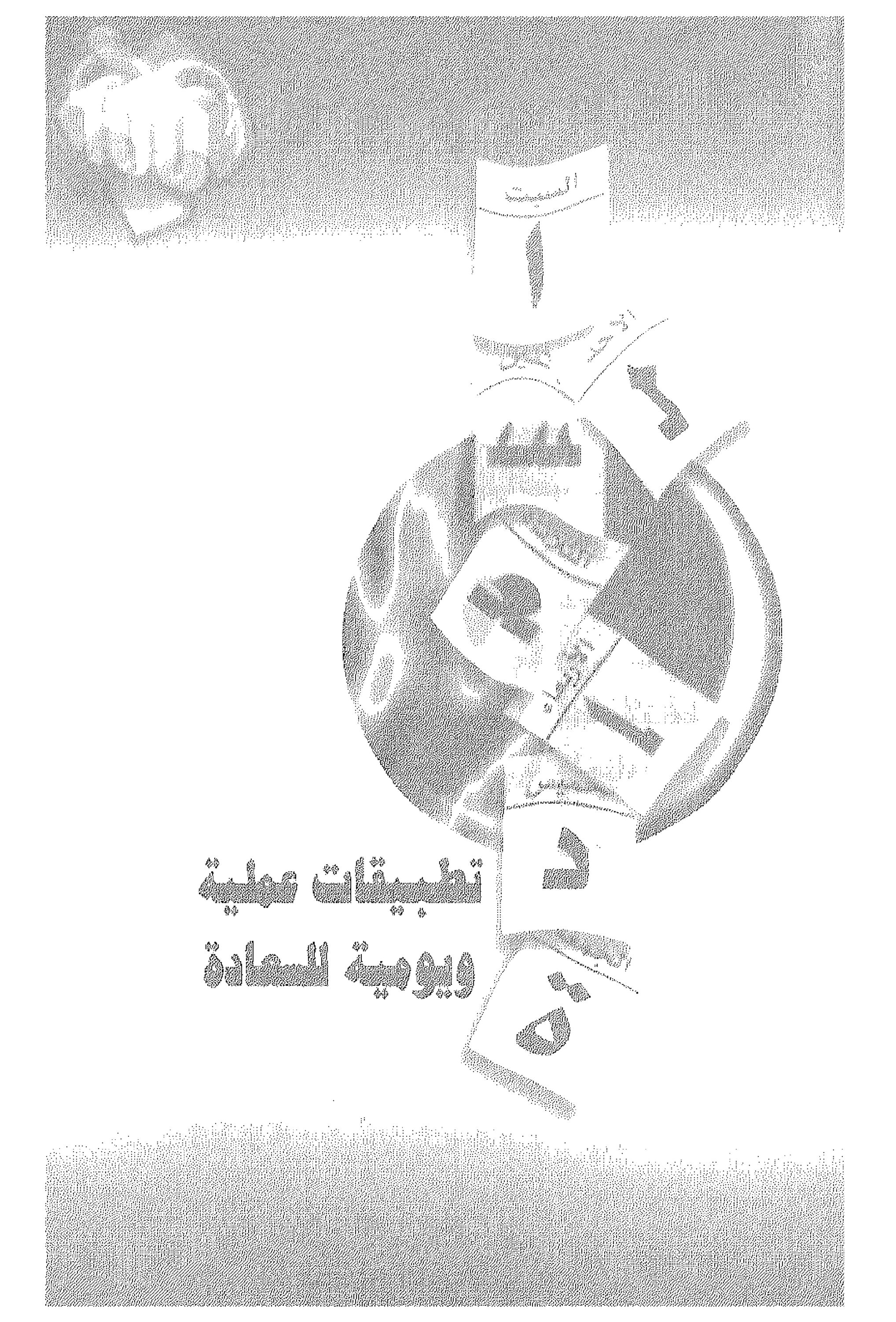
January Land Control of Control o

لأن هذا المفهوم خطير هإني ألخصه هنا:

- ١. حدد بالضبط الذي تريده،
- ٢ ـ فكردائماً فيما تريد لا ما لا تريد.
- ٣ ـ تجنب المخاوف والوساوس. . عالجها .
 - ٤. لا تتلفظ إلا بألفاظ إيجابية.
 - ٥ ـ اعط الأحداث تفسيرات إبجابية.
- ٦ تحكم بأحلامك بحيث تحلم فيما تريد، فإن لم تستطع فتعود تفسر أحلامك دائماً بطريقة إيجابية.
- ٧ . أوجد البيئة الإيجابية، بالقراءة والصحبة والحضور، وقاوم دائرة الارتياح في البداية.
- ۸. کرر وبإصرار وکشافهٔ رؤیهٔ ما ترید (تمرین ۱۱×۲۱).

Comparison of the Comparison of the Second Section of the
من التمارين الضعالة أيضاً والتي تحتوي الهدف والكتافة أيضاً تمرين الفلم الذهني (موجود في برنامج السعادة أيضاً). ملخص هذا التمرين أن تجلس مسسترخياً في مكان هادئ ثم ترى نفسك تحقق الهده، ينبغى أن تكون في قمة تحقيق الهدف لا في مرحلة التحقيق. اختر صورة تعبّر عن أنك فعلا حققت ما تريد. أوجد كثافة حسية وذلك من خلال التذكر أو السماع أو المشاهدة، فإذا كنت في قمة تلك المشاعر فتحيل تلك الصورة التي تعبّر عن تحقيقك للهدف. افعل ذلك أكثر من مرة وأنت في كثافة حسية قوية. كرر هذا التمرين كل يوم حتى تحقق هدفك. حزَّء الأهداف الكسرة حتى ترى النحاحات.





Lander Open (Jeles Character) | Land | Jakobara | Land | Jacobar | Land | Jacobar | Land | Jacobar | Land | Jacobar | Land | Land | Jacobar | Land
إن الصلاة حبل متين بينك وبين مصدر القوة والسعادة: الله عزَّ وجلَّ. هذا الحبل لا ينقطع ما دامت الصلاة مستمرة. صل مهما وأين كنت. التزم بالصلاة في كل أحوالك.

ومع أن الصلاة حبل متين فهي استرخاء وخشوع وتأمل وهدوء. كما أن الصلاة تعلمك الالتزام والإصرار وتنظيم الوقت والمجاهدة. وفي الصلاة الحركات الهادئة والتدريبات العضلية.

والصلاة تحفظ الإنسان من الشرور منه وعليه، وهي الصلاة برمجة على الدعاء والخير والاتصال بالقوة العليا. التزم بالصلاة فهي راحة النفس.

The state of the s

Judical Land was and last for Gall Go later half

للدعاء خصائص عظيمة في جذب ما تريد؛ فالإنسان عادة ما يدعو في حاجة له، وهو ما نبه القرآن الكريم عليه فقال: ﴿أُمَّن يجيب المضطر إذا دعاه﴾، فالمضطر عنده كثافة حسية قوية، لكن ينبغي أن تكون إيجابية أي نحو الهدف، فالمتوكل في نفسه على ربه أقوى ما يكون، لأنه ضامن الإجابة، وينبغي أن يكون الدعاء باستمرار، جاء في الحديث النبوي: «إن الله يحب الملحين في الدعاء»، وفيه أيضاً «يُستجب لأحدكم ما لم يمل، يقول: دعوتُ فلم يُستجب لي».

فالداعي يرسل طلباته والله يأمر القدر بالاستجابة له، فهذا من أنفع أنواع الجذب لما تريد.

ga karan san kansa s	ું ૧	consequent supercontrol	ì	ngroterzanogropsykytyt
	f visitaria esta in incidenta de la compania de la	-	Karlissaidslukkissinaansiimuolo	
			i kuru salihini matut	ä
		ļ		74. M
d de la companya de La companya de la co		ત્રકુલ્લાજી સ્કુલ કરાયા છે. જ્યારા માત્ર	With the contract of the contr	i (d Tibili sadelji represije produge je bog g

house being the best of the be

- ا ـ اليقين: ادع الله وأنت متيقن بأنه سوف يجيبك. قيال وَالله وأنتم موقنون بالإجابة». اليقين يعني أنك ترى الإجابة بين عينيك.
- ٢ . تقديم العمل الصالح: وهو من المعينات الأكيدة في رفع الدعاء، قال تعالى: ﴿إليه يصعد الكلم الطيب والعمل الصالح يرفعه﴾، والكلم الطيب أي الدعاء.
- ٣. أصدق المقصد: ادع الله وحده ولا تشرك معه أحداً
 أبداً مهما كان نبياً أو صالحاً أو حجراً أو شجراً.
 - ٤ ـ أحسن المطلب: ادع بخير دائماً لك ولغيرك،
- ٥ . تحرَّى المعينات من الأوقات: كوقت المطر، وآخر
 الليل، وعند فطرك من صيام، وبعد الصلاة.

(cycl) Jacob 1 Carl 20 10 (cyclosum Ladous Carlos C

قراءة القرآن الكريم يومياً مجلبة للبركة ومدعاة للخير وحافظة من الشرور، إن البيت الذي يُتلى فيه القرآن يومياً لا تدخله الشياطين ولا تقربه وساوسهم.

إن القرآن الكريم مقسم إلى ثلاثين جزءاً وكل جزء يتكون من حزيين. وكل حزب مقسم إلى أربعة أرباع من الحزب، التزم بقراءة ربع حزب على الأقل يومياً. زد إذا كنت ممن يحافظ على ورده اليومي. اقرأ ولو صفحة واحدة فقط، المهم أن تستمر وبنظام في المحافظة على التلاوة يومياً.

وينبغي إذا كنت لا تعرف نظام قراءة القرآن المسمى بالتجويد أن تتعلم ذلك لتقرأه كما ينبغي.

Commence of the contract of th

The state of the s

إن هناك قوى شريرة وخفية بالنسبة لنا لا نعلم عنها كثيراً، لكننا نرى أثرها، كما أننا نعلم أن القرآن الكريم حق، وأن النبي عَلَيْ حق وقد أخبرانا عن ذلك. كما أخبرانا عن طرق مسهلة ومبسطة، بعيدة عن مبالغات الناس، يمكن أن نصد بها قوى هذه الشرور.

فقط تقرأ سورة الإخلاص وسورة الفلق وسورة الناس ثلاث مرات إذا أصبحت وثلاث مرات إذا أمسيت. أو تقول: «بسم الله الذي لا يضر مع اسمه شيء في الأرض ولا في السماء وهو السميع العليم، ثلاث مرات إذا أصبحت وإذا أمسيت، ويمكنك أن تجمع بينهما. ولا تبالغ في التحصين فتعزز الوساوس.

The contraction of the contracti	1	Emakushakatan sawa	Establish de de la
	i grane i grans de la libra br>La libra de la	T F. F. F. W. W. H.	-14 F.
######################################	ANTENERO (ANTERIO (CARTERIO DE CONTRACTOR DE CARTERIO)] Destaurant (1980)	(B) Name and a superior of the superior (section)

(regard based on) fail (regulars Gad) (Squarbabable) Provided) }

إن هذا الكتاب لا يكفي في رفع الوعي بالجانب الروحاني لديك. لابد لك من التعلم من خلل السماع والمشاهدة والقراءة، يمكنك أن تفعل ذلك من خلال حضور درس دوري أو سماع أشرطة وقراءة كتب، هذه مجموعة أنصحك باقتنائها.

- ١ ـ كتاب: مدارج السالكين للإمام ابن قيم الجوزية،
- ٢ ـ كتاب: «أدب الدنيا والدين» للإمام أبي الحسن المارودي.
- ٣ ـ أشرطة: مختصر منهاج القاصدين بشرحي وصوتي.
- ٤ ـ أشرطة: شرح العقيدة الطحاوية للشيخ حسن أيوب.
 - ٥ ـ العقائد للإمام المجدد حسن البنا.
 - ٦ ـ كتاب: صيد الخاطر للإمام ابن الجوزي.

Medica basina sa mana	ŶŗĸŗijĸĶĸijĸijĸĸĸĸĸĸĸĸĸĸ			
Struct van Need van Struct	1655656403650	ganinanangangan MANGROOS CONSTRUCTION (USA)	MKS (and the first of the contract of the cont	goethamenry, seesy
				<u> </u>
			e engliserangsangsangsangsangsangsangsang Bilikuti kanangsangsangsangsangsangsangsangsangsan	<u> </u>
		лийн байсан байлай байгай br>Соо орон байгай байг		j
		American apply		<u>@#70775799999999</u>

Complete Comment of the Comment of t

تحدثت عن تمرين ٢١×١٤ وشرحت فضائله، كـمـا تحـدثت عن تمرين الفلم الذهني وبينت طريقته. هذان التمرينان وأمثالهما من التمرينات الفعالة والقوية والمؤثرة، التزم بعمل التمرين كل يوم ولمدة ١٤ يوماً ثم يمكنك أن تتوقف لفـتـرة، قل أسبوعاً مثلاً، ثم عد واعمل التمرين مدة أيضاً، وهكذا كلما خلصت من هدف وحققته ابدأ بغيره.

استمرارك في رسم هدف وتحقيقه يبرمج علقلك الباطن والواعي على الإنجاز، وتذكر أن السعادة في الإنجاز. أي تمرين للتأكيد السعادة في الإنجاز. أي تمرين للتأكيد (Affirmation) يمكن أن يفي بالغرض، المهم أن تستمر.

	decreasing programmed with	$g_{ij}(x_i,y_j) > 2 + i $ where $x_i(x_j)$	الأخار مينا فالروايات والمراويات والمراويات والمراويات والمراويات والمراويات والمراويات والمراويات والمراويات
		ra duga Argago, Karu ng madanca a na gara-ray Kangga salami	- Security Committee of the Committee of
is oxi-casisa cost-avan kibetiinasi kii ista ka		######################################	n de la companya da br>Professione de la companya da

Con house Juntusticated with 1 good 3 hours

لو قيل لي اعط كلمة واحدة فقط لشخص يريد أن يحصل على الطمأنينة لقلت: استرخ. الاسترخاء سيد العلاجات للقلق والاكتئاب والوساوس والمخاوف والاضطرابات الشخصية والمشاكل الأسرية وغير ذلك. إنك إن لم تستطع أن تسترخ، فباختصار لن تستطيع أن تقود عقلك الباطن، وإذا لم تقد عقلك الباطن فسوف تقودك الظروف. الشخص غير المسترخى معرض لأي مرض صحي ونفسي واجتماعي.

مارس الاسترخاء يوميا حتى يصبح عندك عادة. إن الاسترخاء اليوم من الضروريات

non prencioents the College A.	39 imericologopo	albec
	. An in the state of the state	.000004433(VES)vojnsky: # 466453000450005004504450 uno concerno o necessori
	Midwoll Sold Finite on Street of the North	g Tywygenia 1999, at 31 78 ang 21 39 ang 21 sa 193 2 Januar Nasayan sa unakan na manananan na mang 22
(Antanas estacomas)		
		K TEN OF YOUR CONSTRUCTOR FOR THE PROPERTY OF

التاريخ / /

اليوم

Gar halle gardented all I salam I Gall

- ١ ـ الشعور بالطمأنينة والتحكم في المشاعر السلبية.
- ٢ ـ الإحساس بالهدوء الداخلي والسيطرة على الغضب.
 - ٣ ـ البرمعة على الشجاعة والتخلص من المخاوف.
 - ٤ ترتيب الأفكار وضبط الوساوس.
 - ٥ ـ مساعدة أجهزة الجسد في العمل بإتقان ونظام.
 - ٦ ـ تقوية جهاز المناعة.
 - ٧ ـ قوة في اتخاذ القرارات الصائبة.
 - ٨. سعة في مساحة الصبر.
 - ٩. مجال أكبر للإبداع والاختراع.
 - ١٠. اتصال جيد وفعال ومؤثر مع الآخرين.
 - ١١. استقرار أسري وعائلي،
 - ١٢ ـ مجتمع وعالم أكثر حباً وأقل خلافاً.

En heider producted and Charles and Control of Juliania

- ١ حضور دورة تعليمية: وهذه أفضل الطرق وأسرع الوسائل الأكيدة لتعلم الاسترخاء عملياً وتحت إشراف متخصص.
- ٢ ـ طلب جلسة استشارية خاصة: وذلك عن طريق ممارسة للاسترخاء أو التنويم وتعلم الطريقة منه عن طريق ممارستها معه.
- ٣. شراء كتاب/ شريط / فيديو تعليمي: وهي كيثيرة باللغة الإنجليزية تحت عناوين (Relaxation) و(Hypnosis) ويوجد كتب قليلة بالعربية منها كتابى: «التنويم».
- ١ سسماع شريط استرخائي: لي أربعة أشرطة وللدكتور نجيب الرفاعي ستة أشرطة في هذا المجال.

gentantena. Canalessia en en estatuario en la compania en la c	destruction of the second of t	.governostations reaches neg	Carrier trees at the control of the
		Ministri I secondera	generaciones para la generación de la composición de la composición de la composición de la composición de la c La composición de la
	See and the second of the seco		434766666666
		Hiilia (i iki kata	anali (Alektronenos)
Juguite-Realice		a sa contra de la compansión de la compa	reconstruction (in the control of th

اليوم

Carlos Control Control Control

التأمل من متع الحياة، وفيه تُعيد توازنك وتستشعر ذاتك، التأمل يعني أن تركز في الداخل وتحسم الصراعات الداخلية. وهدف التأمل إيجاد الانسجامية بين الروح والعقل والجسد،

وللتأمل طرق عدة فهي عند الأنبياء تحنث، يخرجون الليالي الطوال في الخلوة، وعند الصوفية فناء في التفكر والذكر، وعند الأوابين القيام في الليل صافين، وعند المسلمين الاعتكاف والذكر، وعند الصينيين التشي كونج (Chi Qung)، وعند الصينيين التشي كونج (Tswan Tsu)، وعند وأفضلها التسوان تسو (Tswan Tsu)، وعند اليابانيين الكي (Qi)، وهكذا، تتنوع ومصدرها واحد: الشعور بالداخل وانسجاميته.

ارب	بهجره ومرد ومراوعة والمساورة والمراوعة والمساورة والمراوعة		permanananan permanan per		
ŶĸŖĠĸŶŖĬŎŖŖŎŖŖŊŊĠĠĸĠĠĸĠŊŖĸĸĸĸĸĸĸĸĸĸĸĸĸĸĸĸŴ	المان والمرابع والمراجع الأراجي	- Anthon was an experience of the first of the control of the cont	(1)		$\int_{\mathbb{R}^{2}} dx^{2} dx $
1900 (1900 1900 1900 1900 1900 1900 1900 1900 1900 1900 1900 1900 1900 1900 1900 1900 1900 1900 1900 1900 1900 1900 1900 1900 1900 1900 1900 1900 1900 1900 190	2 1/07/1102/USS		8 1	<u>- NAZOSZZARISZSSZARIANIA A SANJAZOSZZARIANIA POŁOW</u>	<u>i</u> t
USSESSORYZGO ARRIYAR YI KIRDI GARALUD SOCOTUL GISIFARDI.	\$ 10000000F61381	8. 91 (22/8487999):1 (9888): 2097 (18842):2099)	at v	~\$2000\d389\d1011275889981889997918024999	ΔE
Siggili - K.zv. za - sed (22) za rizativili su izabilita	्र हा द्वाराज्य महार	002828	81 - B	- 1920 1888 1. 1939 144 (B. 2021 1934 1932 1939 1939	á í
8866888865 #1465694468816 15289444669636555488666668	4. Messessekh	หลางได้เป็นใช้เดิดเทศได้เรื่องใหม่ ๆ คระคอมเกล้าความใหม่และครั้งใ	11 #:	n dia manggaran kanan menggalanggan penggan dia menggaran dia menggaran dia menggaran dia menggaran dia mengga Penggaran penggaran	d
50080000000150004000650010045041665066650066	\$ 7X93XXXX	977039& *V\$29783395YOHYYNNYB29381800	N 22	~Y8902*J\$226250#AAYRGUX8600000000#8991899H7	/
ĸĸĸĸĸĸĸĸĸĸĸĸĸĸĸĸĸĸĸĸĸĸĸĸĸĸĸĸĸĸĸĸĸĸĸĸĸĸ			9 - 12:	~ 62@200@60\23\)\%##\\$XXXX&0\40\6	/
			Sanceman an arasani S		1
					of the College Birth Made Black and Agency (1997)

(Tai Chi) and the Child

من أجمل اللعبات الشرقية ذات الفلسفة الراقية لعبة التاي تشي التي يمارسها ملايين الصينيين. واللعبة تعتمد على حركات لطيفة وخفيفة منسجمة الحركة يشعر فيها الممارس وكأنه يسبح في الهواء، إن الممارس يمر في ثلاث مراحل: المرحلة الأولى، وهي الانسجامية في الحركات، والمرحلة الثانية، وهي مرحلة ضبط التنفس مع الحركات، والمرحلة الثانية، الثالثة، وهي مرحلة الذالية الثالثة، وهي مرحلة الناسبة المارس بالقوة الكامنة ذات الخوارق بالنسبة للآخرين.

لهذه اللعبة عدة فوائد نفسية وصحية وروحية وعقلية وضعها السابقون واكتشفها المتأخرون.

Canada Carles 1 Carles Del Carles 1

من المؤسف أن أغلب الناس غير حريص على تعلم كيفية التعامل مع الذات والنفس والمشاعر والأفكار، أغلب الناس أمي للغاية في هذه المسائل، وكأن الأمر لا يعنيهم.

كم كتاباً قرأت في التنمية أو القوى الذاتية؟ كم دورة أو برنامجاً حضرت؟ كم شريطاً أو فيديو اشتريت؟ أنا أعتقد أن الذي يمر عليه أسبوع دون قراءة أو حضور أو سماع فإنه مخل في مسألة التنمية الذاتية.

وفي الأسوق كتب جيدة خاصة باللغة الإنجليزية، وقد وفقني الله لإخراج مجموعة متقنة من هذه المواد في السنوات الست الماضية، فاحصل عليها.

Manhandard Jeshard D. J. Jan Jandardard V

من أقوى وأكثر المؤثرات في التغيير الذاتي، باعتقادي، حضور دورة تدريبية في القوى الذاتية مازالت أذكر حضوري دورة NLP في القوى الذاتية حضرتها في فترة ضغوط في حياتي، أرشدني إليها صديقي د. نجيب الرفاعي، فكانت سبباً في تغيير أكثر من ٨٠٪ من أفكاري ومشاعري وتوجهاتي،

أغلب الذين حضروا دورات معي أو مع آخرين في هذا النوع سمعتهم يذكرون أن حياتهم تبدلت تماماً.

لا أستطيع أن أصف لك مدى التغيير الذي يجري للإنسان أثناء وبعد حضوره دورة، خاصة الدورات التدريبية غير التقليدية.

FOR THE OUTER LINE COART LINE COA	g Scholate Scholar Scholar Bay	्रिकेट कि के के के के कि	λ	MANAGARIA SAMAGARIA
aza ya wa na majara da kata ka	s granta y ag of c s l'angent de la constant de la	OF SA GEORGES, VALUES SA Blackbook - canonical control of		
930124593 <i>44344444997273</i> 3344994437373	Programa Katamania (* 1900)			
		A to the first of the second s		Participation of the participation

التاريخ / /

اليوم

Constant to Aut 1 69 June 1

للوالدين ارتباط قوي مع الإنسان يتسم رضا الله برضا الوالدين. فابدأ سسمادتك بإرضاء والديك، وينبغي الإشارة إلى أن هناك أباء وأمهات مضطهدون، كثيرو الشكوى والتذمر تجاه أولادهم، فعليك إذا كان هذا حال والديك أن تجتهد في القيام بواجباتك تجاههم حتى لو لم يرضوا، ذلك أن إرضاء هذه النوعية من الوالدين مستحيلة. وكل خير فهو بر، لذا فباب البركبير، لكن أهمها السيؤال عنهما وتلمس حاجاتهما وعلى من مات والداه أو أحدهما الدعاء، وعلى من لا يعرفهما منذ ولادته أن يبر من رباه.

	September of the second section of the section of th		goloomius gerkeelijne. S		มูลสาราชาธิการสาราชาธิการ
	4		月 19 19	. Walio and Maria and Andrew Constitution of the Constitution of t	
	- panataganana kan recetosta i		i ywani awa iski Yasiki		
"我们们们,我们还是一个大大大学,我们们的一个人,我们就是一个人的一个人,不是不是一个人		the control of the co			angranin a niang ning kilalang Alion Akila

Lessender Jacobs (Jacobs Land)

إن البر مركز على الوالدين، أما صلة الرحم فهي للأقارب، ولصلة الرحم فوائد عظيمة، منها أنها تزيد في العمر، كما في الحديث النبوي، وتقوِّي النفس للشعور بالدعم العائلي، وتُوثق روابط المجتمع. ومن هذا الباب فقد دعا هادي البشرية وَيُولِيُ قائلاً: «تعلموا من أنسابكم ما تصلون به أرحامكم»، فأصل النسب قائم على هذه الركيزة الخيرة، وغير ذلك جاهلية.

زيارة في المناسبات، لقاء دوري عائلي تحرص على حضوره، وقفة في حاجة أحدهم، تشيع جنازة، عيادة مريض، مباركة احتفال، حضور دعوة... هذه الأمور مستحبات تصبح واجبات مع الأرحام.

Délititi de la contra con contra c	eHPM-000000000000000000000000000000000000	ginterioristics (compari	1 1	EXPRANSONMADA JOS
			t <i>assumentation</i>	
		(983) (186)		<i>i</i>
Polyconia and San Colonia (Colonia)	t Kanalia ang ang ang ang ang ang ang ang ang an	868 <u>4</u>	นิ สิงให้เหลือเกิดเลยได้เป็นตรอยแบบของเรตเดี	; }
	######################################	VS (1788) Sistem (1888)	3, 276876392599898848898446844684468	1
				şaylarılı səmərəsini

Landon brown to the land brown

نوعان من العلاقات لا تحرم نفسك منهما أبداً:
الله والصداقات. أنت بالله قوي وبدونه ضعيف،
وأنت بالصداقات فعال ومؤيد، دعني أعطيك
تنبيهات في الصداقات المفيدة:

- ١. تعلم كيف تكسب الأصدقاء،
- ٢. صادق الإيجابيين واجتهد في مصادقتهم
 وكسبهم، وتجنب السلبيين والتعساء.
- ٣. ليكن عندك ٣. ٥ أصدقاء حميمين وأكثر من ١٠ أصدقاء عامين،
- غ ـ أكرم أصدقاءك القريبين وحبهم كنفسك، وأكرم أصدقاءك العامين وحبهم لكن ليس كنفسك.

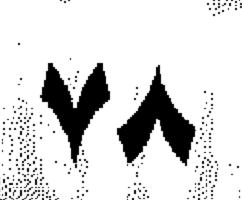


The state of the s

خصص يوماً للعائلة، خصص هذا الوقت لهم، لا ترد على الهاتف النقال، لا تنظر في البيجر كل الوقت، لا تقرأ كتاباً، فقط كن بروحك وجسدك وعقلك معهم.

ضاعف من جو المتعة بالمشاركة باللعب أو المزاح. خطط لرحلة إلى حديقة الحيوان، أو مدينة الألعاب، أو البحر أو البر أو السفر ، ابدع في إسعاد أهلك، ففي الحديث: «خيركم، خيركم لأهله»، وتذكر أن لأهلك عليك حقاً، حدد وقتاً والتزم به.

الذي ليس لديه أسرة عليه أن يخصص جولته مع العائلة أو القريبين منه،



التاريخ / /

اليوم

Ladahasa bidadan Zor H. H. Mala Jamesan Jamesan L.

شارك المجتمع في نشاطات اجتماعية تطوعية، إن العمل التطوعي رسالة تكسب صاحبها القوة الدافعية للحياة، إن دولنا العربية تسجل نسبة قليلة جداً بالمقارنة مع الدول الغربية في التطوع، بينما مبادئنا وقيمنا كلها تدعونا للعمل التطوعي.

تطوع للجنة خيرية، انجح ندوة عامة بدعمك لها بالحضور، ساهم في شراء طبق الخير، اشترك في استقطاع شهري، لبي عقيقة لمولود، ساعد أسرة متعففة.

افعل ذلك كل أسبوع، ولا تتوقع مردوداً مادياً أو معنوياً من أحد. اخلص فعلاً في هذاالعمل.

Transform Industrial I technological many I have been by Grander Ch

الجسد بالعموم يحتاج إلى:

- ١ ـ الهواء .
 - ٢ ـ الماء،
- ٣ ـ الكاربوهيدرات.
- ٤ _ البروتين والأحماض الأمينية.
 - ٥ ـ الفيتامينات،
 - ٦ ـ المعادن،
- ٧ ـ طريقة التفكير تجاه الجسد.

كل عنصر من هذه العناصر مهم، ويجب عليك أن تتعرف عليه وعلى حاجة الجسد منه، اقرأ عن احتياجات الجسد وكيفية عمله ومارس ما يفيده.



Carpellateral of the South Control (South Control of the Control o

الهواء (الأوكسجين) أهم شيء في الحياة، فالإنسان لا يعيش أكثر من دقائق بدون هواء، ونحن نتنفس الهواء وباستمرار، والمشكلة تكمن في التلوث الذي صاريملا المجتمعات المزدحمة وغير المزدحمة، باستثناء بعض أعالي الجبال، وبسبب كثرة التلوث وانتشاره فينبغي أن تصده بمضادات تلوث ما Antioxidant تتناولها يوميا، وأهما فيتامين (ج)، وفيتامين (أ)، وفيتامين (هـ)، ومعدن السيلينيوم، ويأتي شرح كل واحدة منها.

ويُنصح أن تكون قريباً من الأشجار بعض الأحيان فهي تمتص التلوث وتخرج الأكسجين النقي.

	Basemeannerstreetwee	Ti e	jektosia posiosiasa kung	{/07ccce/accepes}id/acles
				######################################
2161416-75770, 1901-913-1601, 2016-7-161 21643567-12222-1333, 126631953-16663	318288 38323 .£.		\$ 327.72707.447.16.13 118206.782 \$ 2006 notoescare 2000exenu	(2007, 1803) 1981-223685
	100 New York Tanana Amerikaan Amerikaan			
	. (chadhleath as hairte			Control of the Contro

Carpened Intelliged & The Colon Consult Juneal Sected

إن الماء سبب الحياة، وحيثما تواجد وجدت الحياة، قال تعالى: ﴿وجعلنا من الماء كل شيء حي﴾، دعني أعطيك تنبيهات:

- ١ ـ اجتهد أن تشرب المياه المعبأة أو المفلترة.
- ٢ ضع في بيتك فلتر ماء للشرب والغسيل، إن أمكن.
- ٣ . أكثر من شرب الماء، خاصة في البلدان الحارة، مثل دول الخليج، أسهل معادلة للأكل الصحي والمحافظة على وزن مثالي أن يكون ٧٠٪ من أكلك ماء + فواكه وخضراوات.
- ٤ كتير من الماء موجود في المأكولات الطرية
 كالبطيخ والبرتقال فاحرص عليه.

,8 ⁽⁴⁾	es e destraturamente de la companya	\$Length (in the information for the info	!! .	gdarenteesen en sagery
			{	3
				ĝ.
	[I. Bill simbereddibiologic accept	∯ i
	graden in de la companya de la comp Manganta de la companya de la compa	(1997) (1997) (1997) (1997) (1997) (1997) (1997) (1997) (1997) (1997) (1997) (1997) (1997) (1997) (1997) (1997)		Q
				12370000000000000000

التاريخ / /

اليوم

Construction of the stand of the second seco

بسبب أن جمعاً من المزارعين يستخدمون المواد الكيماوية ليسرعوا وقت الحصار، وبسبب ضرر بعض المأكولات فقد صار علينا الحيطة بعض الشيء.

- ١. خفف من أكل اللحوم إلا في المناسبات.
- ٢ ـ كل سمكاً، خاصة الأسماك البعيدة عن السواحل.
 - ٣ ـ اجعل من أكل الفواكه والخضراوات عادة.
- ٤ ـ شـجع التجار المزارعين الذين لا يستخدمون
 الكيماويات بالدعم والشراء،
 - ٥ ـ دائماً اغسل الفواكه والخضراوات قبل الأكل.
- ٦ انتبه من التحلية والأصباغ الصناعية في
 المعلبات بالذات مادتي إسبراتيم والسكارين.

التاريخ / /

اليوم

And the state of t

- ١ ـ تجنب أو على الأقل خفف من استخدام الأدوية.
- ۲ ـ استعن بالطب البديل (أعشاب / وخز الإبر / مساج . . .).
 - ٣ . امتنع عن التدخين فوراً وعن مصاحبة المدخنين.
- ٤ ـ خففي من استخدام أدوات التجميل الكيماوية.
 - ٥. تجنب الاحتفاظ بالسموم الكيماوية مثل المبيدات.
- 7 ـ تحاشى، قدر المستطاع، الشعاع النووي والميكرويف.
- ٧ ـ بعد الساعات الكهربائية عن رأسك عند النوم.
 - ٨ ـ تخلص من الأغطية الكهربائية المدفئة،
- ٩ ـ تجنب أو خفف استعمال الهواتف النقالة «السيلر».
- ١٠ ـ ضع واقياً زجاجياً من شعاعات شاشة الكمبيوتر،

STATE OF STA	Ateans series	

(agalahdada bad fla jambal 1

يعتبر المشى من أفضل العادات الصحية، وله فوائد جليلة، منها:

- ١ ـ يضبط التنفس العميق، ويجلب الإنشراحة.
 - ٢ ـ يرتب الأفكار، ويريح البال.
- ٣ ـ ينظم مسار المشاعر، ويهدئ الغضب والكبت،
 - ٤ ـ يساعد في تفعيل أجهزة الجسد المتنوعة.
 - ٥ ـ يعين في لياقة بدنية عامة.

إن المشى خاصة بالقرب من الأشجار أو على شاطئ البحر من أقوى المعينات على صد التلوث. ويُقترح أن يكون المشي يومياً، فإن لم تستطع فثلاث مرات في الأسبوع، فإن لم تستطع فمرة!

ممن تأثرت بهم أستاذي ويلفرد براودفوت، كان عمره قريب الثمانين عندما رخصني كمنوم ومعالج. كان ومازال في حالة صحية مبهرة، فمن عادته الذهاب لصالة التدريب يومياً، هذا الفرق بينه وبين زميلة عمره المعالجة الشهيرة فرجينيا ساتير. فرجينيا ماتت في ١٩٧٨م، وويلفرد يتمتع بصحة جيدة.

إن الرياضة ضرورة كان يمارسها القدماء وهي في عصرنا أكثر ضرورة، ساعة إلى ساعتين تدريب كل تلاثة أيام في الأسبوع مهمة، سواء كان ذلك بالركض أو السباحة أو السبويدي أو الألعاب الشرقية أو ما شابه. إن الرياضة تمتص الغضب والكبت بشكل عجيب.

القوى. ها هنا مجموعة مقترحة:

- ١ الثوم: ويسمى أم الأعشاب، وفوائدها لا يمكن حصرها، أهمها أنه يقوِّي أوعية القلب، ويخفض من ضغط الدم والكولسترول، ومضاد تجلطات، ومضاد تأكسدات وعفونة، ويقوِّي جهاز المناعة.
- ٢ ـ الزنجبيل: يُحسن الهضم، ويقاوم التقرحات
 والالتهابات، ومقوِّي للدورة الدموية.
- ٣ ـ مقويات أخرى: كالشاي الأخضر، والتانج،
 والجنسينج، والجنكو وهو من المضادات للقلق
 والاكتئاب ومقوي عام، وخلطة الشازندرا.

g4Caronnes/19760nisessy	S	ninining/jeppyer/Alany	4	୧୯ <i>୫</i> ଜୁଲ୍ଲ ଅନୁକ୍ରଣ ୧୯୯୩ ଅଟେ ଅନ୍ତର
i	TONG TONG TONG THE SECOND TONG TO THE SECOND TO S		1999 - Terres Paris Brazilio (1991 - 1	
i (8)		3 M		
្តសាក្សសម្រើសមន្តិសម្រាស់ () 📉		ราชาวารกระบบคุณระจายให้		7177100 NOVER

And Julia I hand his hold with the first form of the first of the firs

هناك في الساحة العلمية من يزعم أن هذه الخلطة المسماة ACES يستطيع الإنسان بها مقاومة أي مرض. هذه المقويات ضرورية جداً أحرص عليها يومياً،

- ١. فيتامين جـ (C): بحدود ٢٠٠٠ ٣,٠٠٠ ملجم، موجود في الفواكه الخضراء والبروكولي، والبصل والبرتقال والسبانخ، والطماطم، والليمون،
- ٢. فيتامين هـ (E) بحدود ٤٠٠ وحدة دولية (IU). موجود في الخضراوات والبقوليات، والمكسرات، والبذور، والحبوب، والرز الأسمر، والبيض، والحليب والبطاطا الحلوة.
- ٣. فيتامين أ (A): وأفضله البيتاكاروتين بحدود ٢٥,٠٠٠ وحدة دولية، وموجود في الجزر، والنباتات الخضراء والطماطم، والفلفل، الأخضر.
 - ٤ ـ السيلينيوم: (Selenium) بحدود ٢٠٠ ملجم.



التاريخ / /

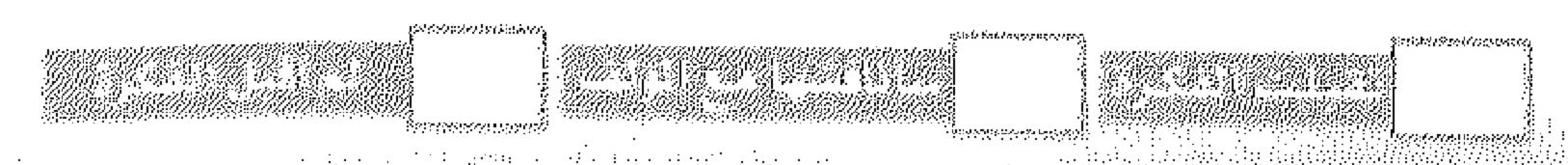
اليوم

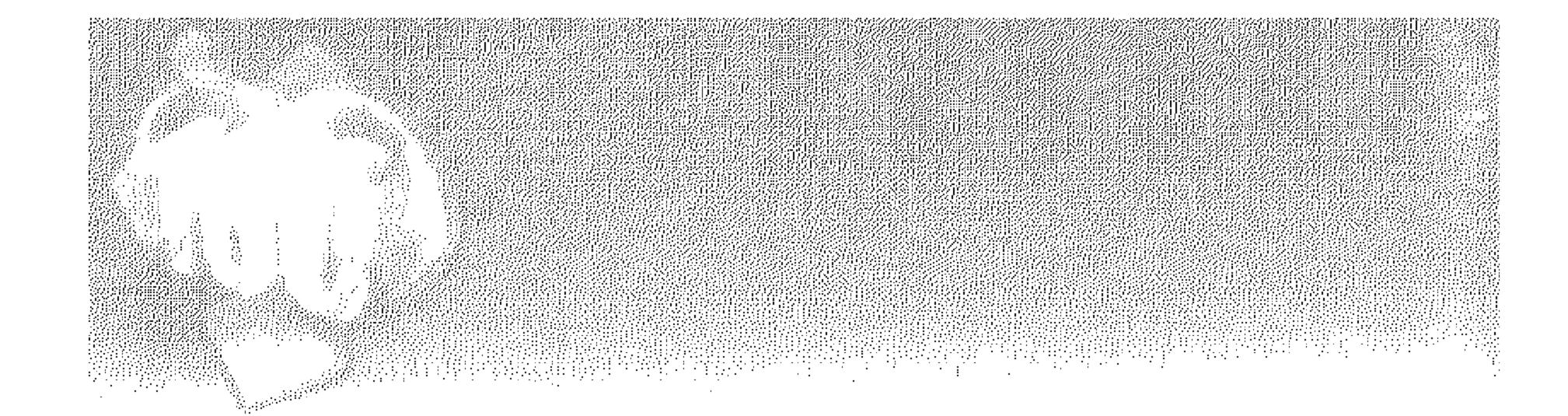
Constitution Constitution of Julian &

ذكرنا أن الوعي قوة، بل هو أقوى مصادر القوة إجراء الفحوصات الدورية من الوعي، وذلك لمعرفة ما إذا كان الجسد يعاني من نقص في فيتامينات أو معادن أو حاجات أخرى،

تدارك المشاكل الجسدية من بدايتها سهل، لكن بعد تعمق المرض يصعب الحل.

إن إجراء الفحوصات مرة في السنة أو كل ستة أشهر وعي وقوة، أما مراجعة الأطباء وإجراء الفحوصات كل أسبوع أو كل شهر هوس يسمى Hypocondraisis في عمل العقل الباطن.





التاريخ / /

اليوم

Colored Constitute Sunday State 1 Southern Colored Constitution of Constitutions

إن القلق هو المرض القاتل رقم واحدا القلق يسبب أي مرض من الصداع إلى السرطان. وتعريف القلق بأنه شعور بالاضطراب الداخلي وفقدان السكينة والهدوء، والتفاعل مع الأحداث الخارجية بقوة زائدة.

طرق عملية لحسم القلق:

- تبرمج على الصبر وتأجيل ردود الفعل السلبية.
 - أوجد التفسيرات الإيجابية للأحداث دائماً.
 - تعلم الابتسامة ومارسها.
 - مارس الاسترخاء والتأمل باستمرار.
 - توكل على الله في أمورك كلها.
 - تعلم عن الطمأنينة ووسائل التغلب على القلق.

Landing of the State of the Landing Committee of the State of the Stat

إن أكثر الأمراض النفسية تشخيصاً في الطب النفسي: المخاوف، المخاوف والسعادة لا يجتمعان، إن السعادة في الشجاعة، إن الشجاع مقدام، وصاحب قرار، وسوي، ومعين للآخرين، بينما الخائف متوجس ومتردد ومضطرب ومتأخر في مساعدة الآخرين.

طرق عملية لمواجهة المخاوف:

- حلل مخاوهك ثم روض نفسك على قبول الأسوأ .
- برمج عقلك على أن الله معك وأن القدر صديقك
 وأن العقل الباطن يعمل دائماً من صالحك،
- اقدم على عمل الذي تخافه: فالمواجهة أسرع الطرق للقضاء على المخاوف.

The first temperature of the second s

The following of the second of

اكتشف د. مارتين سليجمان في دراسته المطولة عن الاكتئاب والتشاؤم، والتي امتدت خمسة وثلاثين سنة، أن التشاؤم لصيق الاكتئاب، وأن التفاؤل لصيق السعادة، فكل سعيد متفائل، وليس بالضرورة كل متفائل سعيد. قد يكون الشخص متفائلاً، لكنه ليس سعيداً بسبب أنه لا يعرف الطرق الموصلة للسعادة، لكن لا يمكن أن يكون سعيداً وليس متفائلاً.

والتفاؤل من الإيمان والتشاؤم من الشيطان، والمتشائم يجلب المتشاءم به،

إن التفاؤل مكتسب، فتعلم طرقه ومارس أساليبه حتى تصبح حياتك أكثر تفاؤلاً.

	languag arang sigrapa serenggapan ping		_grantstockteintehterdebig	ł	Principles, triped dispersioning by
 	,	-r/natisannatiskenokkeesessintiinziitiineilistatiitiistiitiin	p i }	k turungangangakan birangan hili atawa	
	ĵ.		3 1	i <i>Tarih</i> asa namasa maka	81
	, ji	- Walk the order an Marane in Industry	9	है। हैंके हैं है अपने क्षेत्र का	<u>#}</u>
(\$35,50.74)	31	- (Devent's ar ES Parthilla) - 1969(1216) 1166	ij i	k - 8/05-16/00/2020/2020/2020/2020/2020/2020/2020	<i>9</i> 3
1850 Q Z. LEGY (S. 2007) S. P. P. S. G. P. P. S. G	3	- <i>\$600-\$76</i> 603 <i>540480548067048004</i> 4400009 <i>24944442</i> 808	9	E - Pascaphinosimoscopilos pessitus as entra normalis	// <u>&</u>
	والكراب وعبيتها والمراور ووالمريان والمراجي		Commence of the participant		ومعينا والمساوعة والمتحاط والمتحاط المتحاطية
'		10.44		Alanda Danika (bahata beberara)	

(Jeld haded) (Jall) (Jalle hadelen) 3) Duddaland (Jacobsana)

في كتاب الأخير (Leadership في كتاب الأخير (Leadership ذكر د. ستيفن كافيه أنه اكتشف أن الحكمة في التحكم في ردة الفعل. بل أنا أقول: إن حكمة الحكماء في تحكمهم في ردود فعلهم. إن لدى الحكماء حلم أو مساحة صبر واسعة خاصة عند حدوث الحدث. ولهذا المعنى نبته النبي عند قائلاً: «إنما الصبر عند الصدمة الأولى».

وسع مساحة الصبر لديك، الصبر مكتسب فتعلم طرقه، ثم مارسه يومياً حتى يصبح الأمر عندك سجية، وتجنب الياس، فإنه من خلق الجاحدين والكافرين والضعفاء.

Saran respective to the second	gay as ma gasture a tracket of the tra-	
	BESTERNISSESSESSESSESSESSESSESSESSESSESSESSESSE	(/
THE CONTRACTOR OF THE PROPERTY	· 33 mars - 3 gr 2 gg gg por pg ggs syntrout, 1 gg 1 gggggg	FANGLEST PARTING THE THE
inikan matuuta katata 1924 – 1934 – 1935 – 1935 – 1935 – 1935 – 1935 – 1935 – 1935 – 1935 – 1935 – 1935 – 1935		LOS LOS ESPONIOS POR ESPERANDOS ESPERANDOS ESPONIOS ESPERANDOS ESPERANDOS ESPERANDOS ESPERANDOS ESPERANDOS ESPE
and the second	- 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1,	** Separation and Application ** Separation ** Sep
	Andrewski (1986) in the first first and the first of the	Torone sentor income

breed besterated besterated by Judicia Planeton to 1 1 2 Section Commission of the processed

من الأشياء التي يتمتع بها السعيد الإيجابية. وللإيجابية معنيان، الأول: التحرك وعمل شيء بدلاً من الركون والخمول، والثاني: التفاؤل. وقد تحدثنا عن التفاؤل، وينبغي أن تعرف أن التذمر والشكوى المستمرة والإسقاطات والذم ليس من خلق ولا سلوكيات الإنسان السعيد. بدلاً من أن تتذمر وتشكو افعل شيئاً، لا تلعن الظلام أوقد شمعة.

تجنب مجالس ومصاحبة السلبيين والمتذمرين وصاحب الذين يحسنون العمل أكثر من الكلام. كن إيجابياً، متحركاً، مندفعاً للعمل، عاملاً في التطبيق غير مشغف بالنتائج.

Access of the board of the least of the leas	igin ag na	Substitution of the contract o

إن الناس بين هذين الأمرين من التطرف: إما عزلة الآخرين والانشغال بالنفس وخلجاتها أو شهواتها، أو الخلطة مع الناس كل الوقت.

المطلوب أن تجمع بين الأمرين جمعاً حسناً، فتخالط الناس، وتصبر على آذاهم بعض الأحيان من غير ذلة أو ضياع لحقوق، وتفيدهم وتستفيد منهم، وبين أن تعطي لنفسك بعض الوقت الذي تكون فيه مسترخياً، أو ذاكراً، أو مسافراً لوحدك، أو معتكفاً، أو متأملاً، أو مختلياً. إن الجمع بين هذين الأمرين هو الوسط في العلاقة بين النفس والآخرين. إن العزلة أو الخلطة المستمرة من معوقات السعادة النفسية.

College de la companya de la college de la c

إن الخيال مهم حيث إنه يرسم الطموحات والخطط، ولولاه لما كان تطور ولا تقدم ولا ازدهار، وبالخيال يتبرمج العقل الباطن سريعاً للوصول إلى ما تريد. وأما الواقع فهي حقيقة الموجود،

إن الإنسان الخيالي في كل وقته مفصول عن الواقع، والإنسان الواقعي لا طموح لديه، المطلوب أن تجمع بين الأمرين وتتوسط.

وحتى تجمع بين هذين الأمرين فكن محللاً جيداً للواقع وإيجابياته وسلبياته ونقاط القوة والضعف فيه، وكن خيالياً في تحسين هذا الوضع ورسم الخطط الصحية، إن التطرف في كلا الأمرين معيق للسعادة.

Constitution of the Consti

Constally (maked) (1)

لقيد أسلفت أن العلم مقدم، وأن العلم يتبعه عمل للحصول على نتائج حقيقية، لكن ينبغي الإشارة إلى أن من معوقات السعادة التطرف في العلم أو العمل. هناك أناس مرابطون على الكتب والدروس والسهاع والدورات والبسرامج لكنهم لا يعلمون شيئاً، هؤلاء قد يكون العلم الكثير بالنسبة لهم مضراً، كما أن هناك من يعمل الليل والنهار دون التعلم، وأكثر ما يردد «ليس لديّ وقت للتعلم»، فهذا المنبت الذي ذكره الحديث فقال: «لا أرضا قطع ولا ظهراً أبقى». فهذا في الطريق سوف يقف ولن يكمل مسيرته، لأن الغذاء معدوم، إن التوازن

A best closes in the section of the	i:4010142490#interior	girk li 1900 ad değiriliği arışı arışı arışı adırışı.
Tegarumanari.	j Segretario companio	;;;;;;;;;;;;;;;;;;;;;;;;;;;;;;;;;;;;;;

District Control of Assessment of Assessment of Control
من المعوقات الحقيقية للسعادة ضعف الثقة بالنفس، الشخص الذي لا يملك ثقة قوية في عصرنا هذا لا يسعد، الثقة بالنفس لها ستة أركان رئيسة (ذكرتها في برنامج الثقة بالتفصيل): أهمها القبول للذات على ما فيها وحب النفس.

إن البداية الصحيحة لمعالجة أي سلبية في النفس أو الجسد ينبغي أن تنطلق من حب النفس، لأن الذي لا يحب نفسه لا يهتم في رؤيتها متعافية قوية.

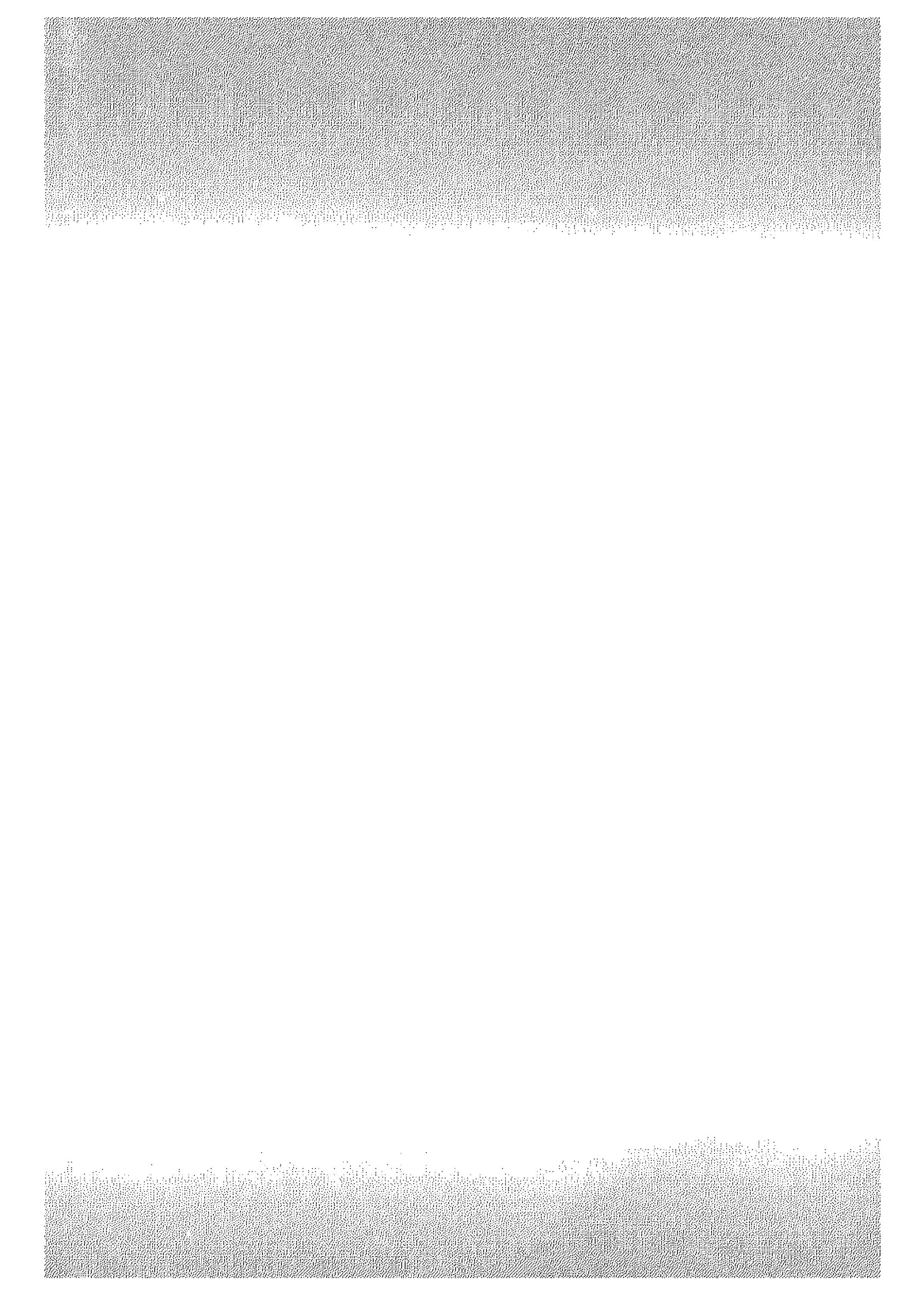
أسس هذين الركنين الرئيسين في الشقة باستخدام تمرين ٢١×١٤ وتوكيد جملة «أنا الآن أكثر ثقة بنفسي»، استعن بمختص إذا لم تتحسن.

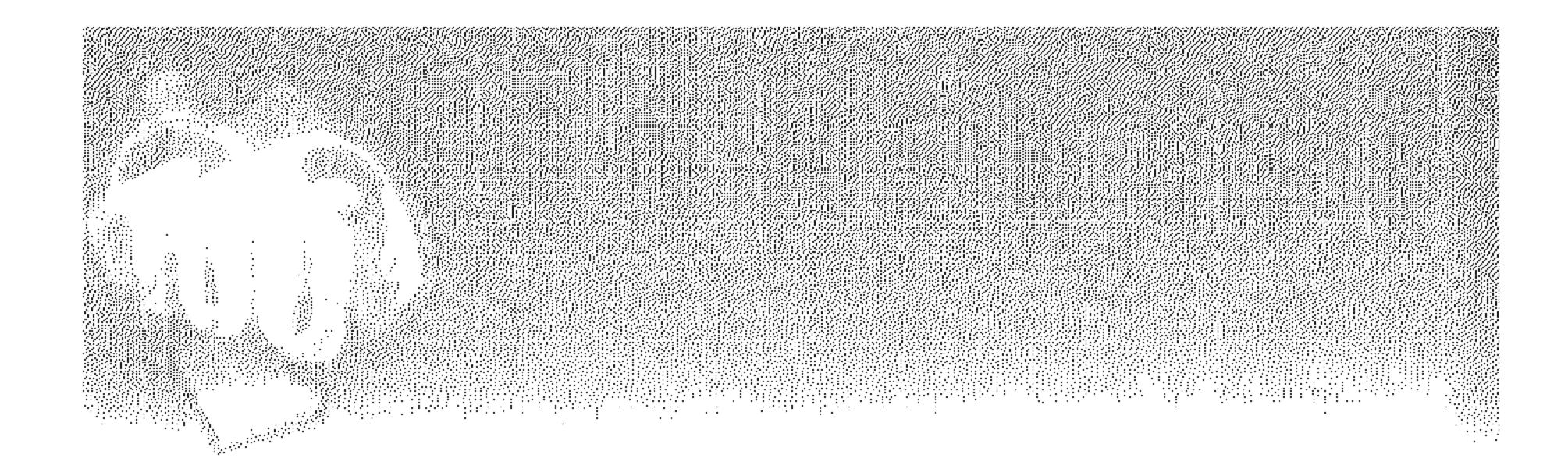
	$q_{2}(x,y,y,y,x,y,y,y,y,y,y,y,y,y,y,y,y,y,y,y$: :	produced a send edited to deleg	yconnecentrickoe
	នៅ			<u> </u>
	881 - £		L STATE OF LA STATE OF LAND	4
TUSE Vidsom (BALL street) Bratille	8			Š
ani kasta mkasataran di kahalisi katata katatan di ka	(2)3 — булыктын жасынын соуулын 23	i tagazatasayasiyaaankaanaanaanaanaaaaaanaanaan	formastry alconomic tall (2012 PM) and a first first and a first f	y Najagisakossakassakissakissa
	3,000,000,000,000,000,000,000	i i i i i i i i i i i i i i i i i i i	AT A HER ARE A BERNATE REPORTED BY TAKEN A HEALTH AND A PROPERTY OF A PROPERTY OF A PROPERTY OF A PROPERTY OF A	

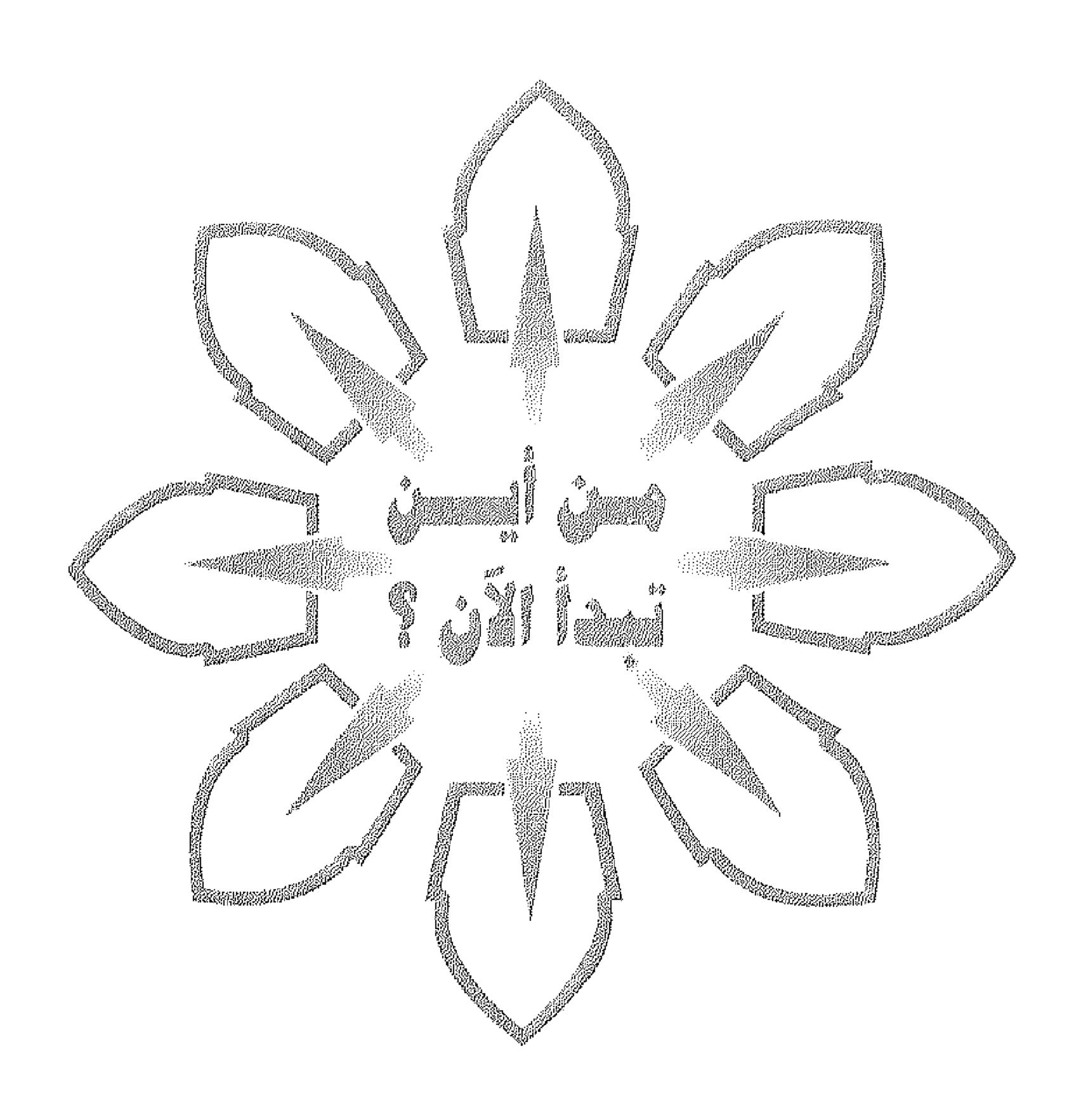
يُروى أن النبي عَلَيْ قال: «يدخل عليكم رجل من أهل الجنة الآن»، فدخل رجل لم يرى فيه الصحابة تميزاً، فلحقه عبدالله بن عمرو رضي الله عنه فمكث عنده ثلاثة أيام فلم يرى منه شيئاً مميزاً، فقال له ما سمع من النبي عَلَيْ وسأله عن أفضل عمل يرجوه. فأجاب أنه لا يجد عملاً غير أنه إذا ذهب إلى فراشه مال على جنبه فقال: اللهم أيما امرئ شتمني أو آذاني أو نال مني، اللهم إني قد عفوت عنه، اللهم فاعفو.

إن العفو والغضران لمن آذاك من أضاربك أو أصحابك أو البعيدين فيه الفوز في الدنيا والآخرة، تعلم أن تعفو وتسامح وتغفر حتى يغفر الله لك ويعفي عنك.

Approximation of the second of	MANAGE CONTRACT	erik Mikrisk Çaya deseçke yazınd <u>ı.</u>	
RESERVAÇÃO SA COMPANIO DE PROPERTA DE P	TO VERSULOS STATION DE SERVIDA DE CARRON DE CA	to the fraction of the forms	– Espanya tapatan akada
			ا أين
	[#####################################		[SE
TBB200939766516(4999609337579445953589759)000365952	W. ASSESSED COMPANY OF THE CONTROL O	E SA SEPARTE E ESPECIES CONDUCT	())
. 2000000000000000000000000000000000000		F See W. March at the Company of the	,[[]
ing ting ting to Grant (ting ting to the first of the property of the Grant for Grant Grant (ting). The first of the first of the first of the first of the Grant for the Grant for the Grant (ting).	£1. \$4.000,540,540,540,640,640,640,640,640,640,640,640,640,6	\$: \\$\$\$\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	상[]
n kan beradan (1. km, 1. t.) magalan 1. t. berada ki kan ataka 1. t. t. t. t. 1. t. 1. t. 1. t. t. berada ken Berada kan berada kan berada kendada k		######################################	A 3
		Carried and the large of the carried and the c	in in the second se







التاريخ /

A Language Ch (18) of Ch

قم الآن بحساب الأفكار التي قرأتها وتقبلتها، والأفكار التي لم تتقبلها وتود نقاشها معي أو مع غيري، والأفكار التي لم تقبلها، ثم ضع عددها في الخانة المقابلة بين القوسين.

■ تقبلت الفكرة)	(
■ سانافشها)	(
■ لم أقبل الفكرة)	(

اجمع الأفكار التي تحتاج المناقشة في ورقة مستقلة لتناقش ولتبحث فيها.

great:	er, i tre object, en ja deskrive jej	gophysia 77000.	capopology	gullaneses noderaceus no
				77 F 5 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7
	erzeologiał Asadaly	\mathcal{K}_{ij} and \mathcal{K}_{ij} and \mathcal{K}_{ij}	Al-ladigit [®]	ि विकास स्थापन के अने स्थापन के अने का स्थापन के किया है। जिल्ला के सम्बद्धान
			oga (Milleriche e giban)	Sida pod Maki, 1994

التاريخ / /

t traduciónstatistat (gassiaciad)

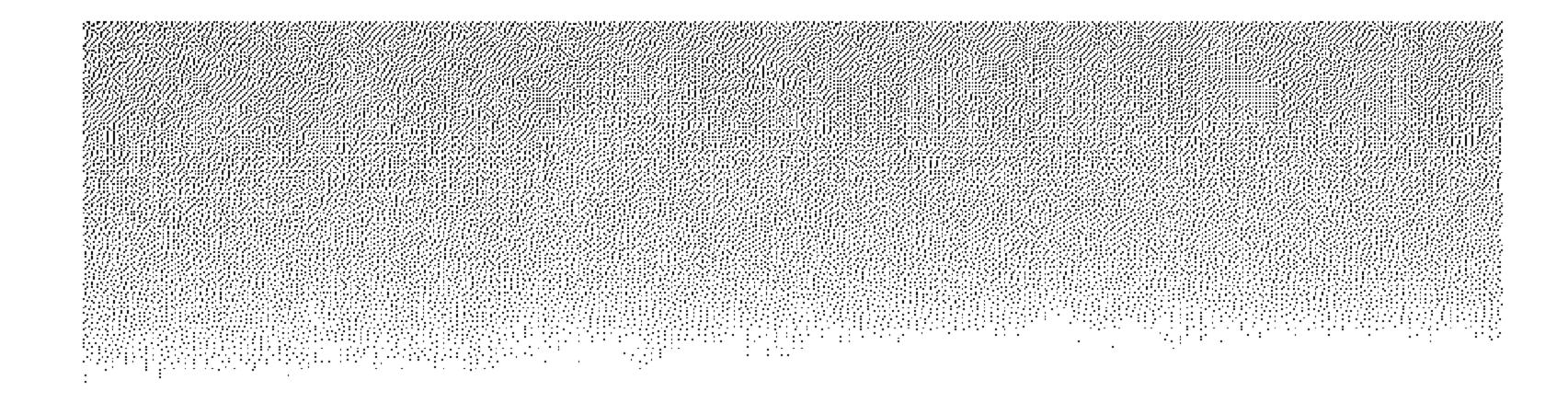
الآن قد تعلمت السعادة ومعانيها ومصدرها وطرق كسبها وجلبها وممارستها، فقم الآن بقراءة هذه المادة أكثر من مرة ثم ابدأ بالتطبيق يومياً.

إن تبنيك للأفكار الجيدة هو الذي ينشأ عندك سلوكيات جيدة. لقد قمت بالتأكيد على معلومات كانت عندك، وغيرت معلومات كانت خاطئة عندك، واكتسبت معلومات لم تكن واضحة. قم الآن بمراجعة المادة أكثر من مرة ودوّن أهم ما تحتاج إليه، ابدأ أولاً، بنفسك ثم القريبين منك والأهم ثم الأقل الأهمية والأبعد منك، وفقك الله لنيل السعادة في الدنيا والآخرة.

Andread Company of the Company of th

(+965) 2 666 206 (+965) 2 666 207

موقع الإنترنت:
www.alrashed.net
البريد الإلكتروني:
salah@alrashed.net





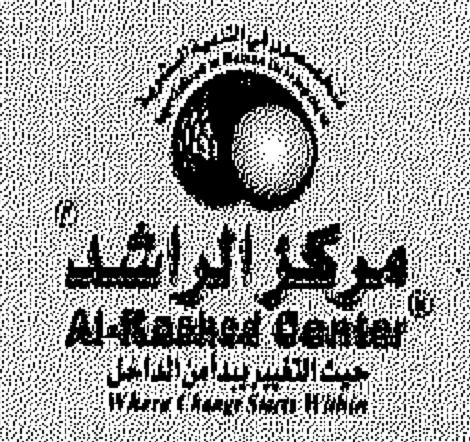
management and the state of the



- الأعظيم وسالة عظيمة تك
 - في الحياة إ
 - السنوراض لرسالات معلماء وماسيات عالية فنطية،
- و کینے ترسے خطلہ 500 سانہ تعیش
- و كيف للخوامل آخر يوم في هياتاك ؟

 - و كيم المنظم الم
- ا مارق في التابعات البومية والانسان البومية والانسان البومية والانسان البومية والانسان البومية والانسان البومية
 - والأمامة الرادية المادية الماد
- ه والراق وتطلبيتات إلى المزيمة والدافعية والحماسة.

الله الم تقرأ (لا هذا القتاب فيل عنه: «لو لم تقرأ (لا هذا القتاب في الألف سنة الأغييرة فليكن هذا»!! «ليبت لو كانت عندنا هذه العلومات





د. میلای دیالی الی



- اكبر خوف لدى الرجل.
- واكبر خوف للى الراة.
- الاكتف تتعلي منين النوعين من النخاوات
- الماسعة الرجل والراة في الشاكل والمنفوط
- متى يكون الرجل سببا في تزايد الشاكل و
 - ه جوار الطرشان وحوار الحبين،
- المنى يواجه الرجل بالنقد والراة بالحلول ؟
 - والإحتياجات الرئيسية للرجل والراة،
 - اخطاء شائعة من المرأة والرجل.
 - عتى يكون الشخص منتها للطرف الثاني ؟
 - الأحد والعطاء للدى الجنسين.
 - الحنان عند الرجل والمرأة.
- والعلاجات والإستشارات ومتى تكون الحاجة

7184 74 94 76 288 70 4 36 36 19

266 56 48 2 666 206

البرانيساء 586 45 45 من 158 466 50 البحسرين 4

رالر (021) \$50 450 \$ 5 332 339 \$\infty 23 kg | 46 \$\infty\$

وين النبيرونيا من الناعل

www.alrashed.net

www.daralraya.com



مين الكتاب سوها سفيداك بالتالي:

والطبيان والطبيان

والحب كبيارة تحتاج إلى مجبود

ه ميدا ومسل السعادة الدالية والتوسيد

المالية المالية المالية المالية المالية المالية المالية المالية المالية المالية المالية المالية المالية المالي

التي الاسم المدى تسليب أورو وسيال والسال

5164545

www.airashed.net www.daralraya.com



د. صادح صالح الراشد

بعد قراءتك هذا الكتاب سوف تخرج بالتالي :

- ■قعة ما تحتاج إليه.
- فاعدة والقرق بين الفحل والفاعل و.
 - شروط السعادة الزوجية.
 - سيكولوجية الأمان للدى الزوجة.
- والنهم وكبيب التحليب
 - تمرين العرفان.
 - الاطريقة إدارة الحوار الأسري،
- ه 7 طرق لساعدة الزوجة للتخلص من شكوكها.
 - ه غرفة النوم: التهيؤة والحاملة.
 - و و معالی احالی این المالی این المالی ا
- تاریل (دیال) وسیلومات قیمه جدا فی
 - سيكوا وبالمال المالية المالية المالية والمالية

مذا الكتاب منعج الزادج للأأو لزوجك

21 05 21 275 930 21 275



The Contract
- = دكتوراه الفلسفة في علم النفس (Ph.D.).
 - مأجستير الدراسات الإسلامية (M.A.).
 - بكالوريوس علم الاجتماع (B.S.).
- الإدارة والمناس المدارة والمناس المناسس التاريد. سيمارتس وي القابضة .
- رئيس مجلس إدارة شركة فرانشايز الرأشي (آند).
 - الله إصدارات عدة ميها :
- كن مطمئنا: البرناميج العملي للتغلب علي القلق. القلق.
- كن شجاعاً: البرنامج العملي لمواجهة المخاوف.
 - برناميج السعادة في 3 شهور.
 - مهارات الاتصبال الفعال (NLP).
 - كيف تخطط لحياتك؟
 - كيف تصبيح متفائلا؟
- كن إيجابياً: البرنامج العلمي للتفكير الإيجابي وكيف تبرمج عقلك الباطن للحصول على ماتريد؟
 - س دليل مستخدمي التنويم.
 - كيف تربح بالك وتتخلص من الوساوس؟
 - استراتيجية التغيير الفعال.
- كن مؤمنا(الجزء التالث): شرح مختصر منهاج القاصدين.
 - الفرق بين الجنسيال.
 - كيف تكسب معصوبتك
 - كيف تكسبين محبوبك
- قانون الجذب: كيف تجذب ما تريد إلى -حياتك؟.
 - على أبواب الملحمة (رواية).

هذا الكتاب يعتبر حقاً منهجاً مختصراً لمن أراد العيش بسعادة ونجاح.

بعد قراءتك للكتاب ستخرج بالحصيلة التالية:

- ما السروراء سعادة البعض وتعاسة الآخرين؟
 - -ما التعريف الحقيقي للسعادة؟
 - ماهي مسببات السعادة؟
- كيف نستطيع أن نفهم معاني السعادة وصفاتها حتى نحققها متى نشاء؟
 - ماصفات الإنسان السعيد؟
 - ما القناعات والأركان الرئيسية للسعادة؟
 - التطبيقات العملية للحصول على السعادة

هذا الكتاب يجيبك على كل هذه الأسئلة ويس فيه د. صلاح الراشد خلاصة البحث من مئ التي تحدثت عن السعادة في الحضارات الثلا الشرقية والغربية والإسلامية، ومن خلاء إحتكاكه بآلاف الأشخاص السعداء وغير السعداء.

مدا الكتاب بحب اقتناؤه



SAFI®

Al-Rashed Franchise Inc.



2

1